

## **Elä täysillä ja lepää kunnolla!**

**Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen  
soitonopettajan ammatissa**

Anna Vähäsöyrinki

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2017  
Kulttuuriala  
Musiikin koulutusohjelma

Tekijä(t) Vähäsöyrinki, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2017
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Elä täysillä ja lepää kunnolla!</b> Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen soitonopettajan ammatissa		
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogi (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Virolainen-Kalpio, Päivi		
Toimeksiantaja(t) JAMK – Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä  Soitonopettajan ammatissa työtä ja vapaa-aikaa voi olla joskus vaikea erottaa toisistaan, koska musiikki on usein työn lisäksi myös elämäntapa. Opettamisen lisäksi soitonopettajat toimivat myös useissa muissa tehtävissä musiikin kentällä työssä ja vapaa-aikana.  Tutkimuksen tavoitteena ja tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka soitonopettajat kokevat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen sekä mitkä tekijät vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuskohteena olivat musiikkiopistoissa työskentelevät soitonopettajat, kyselyjä lähetettiin 980 ja vastauksia tuli 385. Tutkimuksessa käytettiin sekä määrällistä että laadullista tutkimustapaa ja aineisto kerättiin kyselyllä Webropol -ohjelman kautta. Määrällisen osion kysymykset liittyivät työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen ja aineistoa on analysoitu tilastollisen kuvaavan analyysin kautta. Laadullisessa osiossa kysyttiin tapoja lisätä soitonopettajan hyvinvointia. Aineistoa on analysoitu teemoittelun avulla.  Tutkimustulosten mukaan soitonopettajat pitivät pääsääntöisesti työstään sekä kokivat sen tärkeäksi. Osa vastaajista koki, että työn ulkopuoliselle elämälle ei riittänyt tarpeeksi aikaa. Hyvinvoinnille tärkeinä asioina pidettiin terveellisiä elämäntapoja, muun työn vähentämistä, omaa muusikkoutta, yhteistyötä kollegojen kanssa, hyvää hallintoa musiikkioppilaitoksissa, vapaa-ajan harrastuksia sekä työn ja vapaa-ajan selkeää rajaamista toisistaan. Soitonopettajien työ on usein iltatyötä, mistä johtuen viikonloppujen ja lomien pyhittäminen vapaa-ajan tekemisille koettiin tärkeäksi.  Kaiken kaikkiaan soitonopettajat pitivät työtään mielekkäänä, mutta työn ja vapaa-ajan yhdistäminen koettiin välillä haasteelliseksi. Soitonopettajat kokivat, että he pystyivät vaikuttamaan hyvinvointiinsa valinnoillaan, mutta olivat sitä mieltä, että jotkut muutokset työn rakenteissa lisäisivät hyvinvointia.		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Hyvinvointi, työhyvinvointi, ajankäyttö, musiikkipedagogit, työ, vapaa-aika, musiikkiala		
Muut tiedot ( <a href="#">salassa pidettävät liitteet</a> )		

Author(s) Vähäsöyrinki, Anna	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2017
		Language of publication:
	Number of pages 56	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Live your life to the fullest and rest enough!</b> Balancing work and leisure while working as an instrument teacher		
Degree programme Bachelor's Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Virolainen-Kalpio, Päivi		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences		
<p>Abstract</p> <p>While working as an instrument teacher, work and leisure can be hard to separate sometimes, because often music is not only a job, but also a way of life. Besides teaching, several instrument teachers operate in many different roles in the field of music.</p> <p>The goal and purpose of this study was to get information about how instrument teachers feel about balancing work and leisure. They were also asked, what were their ways to increase their well-being as instrument teachers. The survey was made for instrument teachers working in music institutes. The survey was sent to 980 and answers came back from 385. The study was both quantitative and qualitative and the data was collected with a survey, using Webropol programme. The quantitative part of the survey contained questions about balancing work and leisure and the data was analyzed by using statistical analysis. The qualitative part of the study contained question about the ways to increase instrument teacher's well-being. The data was analyzed by looking the recurring themes in the answers.</p> <p>According to the results of the study, instrument teachers principally liked their job and felt that their job was important. Some of the answerers felt that they didn't have enough time for life outside work. According to the instrument teachers, important things for well-being were: Healthy lifestyle, less work outside teaching, own musicianship, good collaboration with colleagues, good administrations in music institutes, hobbies, drawing the line between work and leisure and having weekends and holidays for free time, because the working hours at evenings makes having hobbies harder.</p> <p>All in all, instrument teachers felt their job was meaningful, but balancing between work and leisure was hard at times. Also, different life situations impacted the answers.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Well-being, well-being at work, time use, music pedagogues, work, leisure, music trade		
Miscellaneous ( <a href="#">Confidential information</a> )		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimuksen tietoperusta.....</b>	<b>4</b>
2.1	Työhyvinvointi .....	4
2.2	Soitonopettajan työ.....	5
2.3	Työ ja vapaa-aika .....	7
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Työn toteutus ja menetelmät.....</b>	<b>9</b>
4.1	Tutkimus .....	9
4.2	Tutkimuskohteeni.....	11
4.3	Kyselylomake .....	12
4.4	Tulosten luotettavuus .....	13
4.5	Eettinen pohdinta.....	13
<b>5</b>	<b>Tulokset .....</b>	<b>14</b>
5.1	Määrälliset tulokset.....	14
5.2	Ikäryhmien välistä vertailua .....	20
5.3	Soitinryhmien välistä vertailua.....	23
5.4	Laadulliset tulokset.....	25
<b>6</b>	<b>Tulosten tarkastelu.....</b>	<b>25</b>
6.1	Määrälliset tulokset.....	25
6.2	Laadulliset tulokset.....	28
<b>7</b>	<b>Pohdinta ja johtopäätökset.....</b>	<b>33</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>35</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>36</b>
	Liite 1. Kysymykset .....	36

Liite 2.	Kyselyn vastaukset.....	41
Liite 3.	Alkuperäiset Occupational Balance Questionnaire -kysymykset .....	56

## Kuviot

Kuvio 1. Vastausvaihtoehdot Likertin asteikossa.....	10
Kuvio 2. Perustiedot prosentteina ja määrinä. ....	15
Kuvio 3. Kysymysten 4-15 vastausprosentit.....	20
Kuvio 4. Vastausten vertailua ikäryhmittäin .....	22
Kuvio 4. Vastausten vertailua soitinryhmittäin.....	24

## Taulukot

Taulukko 1. Kysymykset 4-15, vastausten keskiarvot, mediaanit ja keskihajonta	20
---	----

# 1 Johdanto

Opiskellessani musiikkipedagogiksi sekä työskennellessäni musiikkialalla olen huomannut, että työn ja vapaa-ajan erottaminen on usein haastavaa. En ole kuitenkaan pitänyt asiaa suoranaيسena ongelmana omalla kohdallani, sillä musiikki on minulle vahvasti elämäntapa, joka täyttää usein päiväni aamusta iltaan. Viime vuosina olen kuitenkin löytänyt itseni tilanteesta, jossa olen ottanut kaikki esiintymiset ja mielenkiintoiset projektit vastaan. Liian kiireinen aikataulu voi siis ajaa tilanteeseen, jossa rakastamallaankin alalla voi väsyä, jos tehtävää on liian paljon. Tällöin ei välttämättä ehdi palautua, ja mikä merkittävintä, tällaisessa tilanteessa siitä rakkaasta työstään ja keikoista on vaikea nauttia.

Aiheeni työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta liittyy työhyvinvointiin, joka on myös yhteiskunnallisesti merkittävä aihe, jota tutkitaan säännöllisin väliajoin esimerkiksi Työterveyslaitoksen toimesta. Hyvinvointi koostuu kolmesta tekijästä, terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta hyvinvoinnista. Hyvinvointi käsitteellä tarkoitetaan yleensä sekä yksilöllistä että yhteisötason hyvinvointia (Hyvinvointi- ja terveyserot 2015). Työhyvinvointia lisää muun muassa onnistunut työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen. Onnistuneen yhteensovittamisen onkin tutkittu vähentävän stressiä, vaikuttavan sairauspoissaoloihin, lisäävän työhön sitoutumista ja työtyytyväisyyttä sekä kohentavan yleistä työilmapiiriä. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen vaikuttaa paljon myös työ, jota tehdään. Esimerkiksi työn luonne vaikuttaa paljon työaikoihin ja työmäärään. Työnantajan on kuitenkin usein myös mahdollista helpottaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista työajoilla, työhön liittyvillä järjestelyillä sekä monimuotoisilla ja joustavilla käytännöillä. (Työturvallisuuskeskus.)

Musiikkialan näkökulmaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen olen saanut paitsi omien kokemusteni kautta, myös koulukavereiden, kollegojen ja opettajien kanssa käydyistä keskusteluista. Tein opinnäytetyön työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta soitonopettajan ammatissa, koska on tärkeää saada tietoa siitä, kuinka soitonopettajat pääsääntöisesti kokevat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen. Halusin saada tutkimuksessani myös kuuluville soitonopettajien ajatuksia liittyen heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksessa käytin kyselyä, joka sisälsi kaksitoista suljettua kysymystä. Näiden kysymysten avulla saatiin kartoittavaa määrällistä tietoa liittyen työn

ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen soitonopettajan ammatissa. Kyselyn lopussa oli myös avoin kysymys, jonka avulla saatiin laadullista tietoa soitonopettajien hyvinvoinnista sekä erityisesti arvokkaita vinkkejä soitonopettajien hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja lisäämiseen.

Uskon aiheeni kiinnostavan useita, koska aihe koskettaa jokaista soitonopettajana työskentelevää. On myös hyvä huomioida, että vaikka työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen onnistuisi tällä hetkellä omassa elämässä hyvin, elämäntilanteet muuttuvat ja se voi vaikuttaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen aivan uudella tavalla.

## 2 Tutkimuksen tietoperusta

### 2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi koostuu useasta eri tekijästä ja se syntyy arjessa. Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan terveellistä, turvallista ja tuottavaa työtä, jota työntekijät ja työyhteisöt tekevät yhdessä. Hyvinvoivassa työyhteisössä työ tukee elämänhallintaa ja työ koetaan mielekkääksi sekä palkitsevaksi. Niin työntekijät kuin työnantajatkin ovat vastuussa työhyvinvoinnista. Muita työhyvinvointiin liittyviä tahoja ovat työsuojeluhenkilöstö, luottamusmiehet sekä työterveyshuolto. (Työterveyslaitos.)

Työhyvinvointi sekä työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä aiheita, joita tutkitaan säännöllisin väliajoin. Esimerkiksi Työ ja terveys Suomessa on työterveyslaitoksen katsaus, joka julkaistaan kolmen vuoden välein. Katsauksessa valotetaan työoloihin ja työhyvinvointiin liittyvien tutkimusten tuloksia (Kauppinen ym. 2013, 3). Selvitysten lisäksi työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen yritetään vaikuttaa myös esimerkiksi lainsäädännöillä, jotka koskevat työaikoja ja työn ja perhe-elämän yhteensovittamista (Ylikännö 2011, 29).

Nykyään työn rajattomuus ja monipuolistumien merkitsee sitä, että vastuu hyvinvoinnista huolehtimisesta on siirtynyt enemmän yksilölle ja pois organisaatiolta ja johtamiselta (Hakanen 2011, 98). Tämän vuoksi omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota.

Opinnäytetyöni aihe työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen soitonopettajan ammatissa, liittyy myös työhyvinvointiin. Onnistunut työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen ja kokemus siitä, että pärjää molemmilla elämän osa-alueilla on merkittävä, sillä se vaikuttaa hyvinvointiin, jaksamiseen ja mielenterveyteen (Burke, Page & Cooper 2015, 15).

## 2.2 Soitonopettajan työ

Soitonopettajat työskentelevät musiikkiopistoissa yleensä virkasuhteessa, päätoimisinä tuntiopettajina tai sivutoimisinä tuntiopettajina. Soitonopettaja on päätoiminen, jos hänellä on yli kuusitoista viikkotunti. Sivutoimisella tuntiopettajalla taas on alle kuusitoista viikkotuntia. Soitonopettajalla voi olla kaikenikäisiä oppilaita, mutta yleensä musiikkiopiston oppilaat ovat iältään 4-18 -vuotiaita instrumentista riippuen. Soitonopettaja opettaa pääasiassa yhtä oppilasta kerrallaan, mutta ryhmätuntejakin pidetään joskus. Tuntien pituus on puolesta tunnista tuntiin viikossa. (Kopra, Aarnio, Arpalahti, Aarnio, Juvonen & Ollila 2015, 9). Instrumentin opettamisen lisäksi opettajan tehtävä on myös luoda edellytyksiä musiikin elämänikäiselle harrastamiselle sekä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle (Opetushallitus 2017, 41).

Nykyään musiikin ammattilaisilta vaaditaan monipuolista osaamista ja työtehtäviin kuuluu usein monta osa-aluetta. Soitonopettajan on tärkeää kehittää toimintaansa ja olla avoin myös uusille ideoille, sillä soitonopetus on muuttumassa (Siitonen 2005).

Soitonopettajan työtä ohjaa musiikkioppilaitoksessa käytössä oleva opetussuunnitelma, joka usein perustuu taiteen perusopetuksen laajaan tai yleiseen oppimäärään (Opetushallitus 2005). Opetussuunnitelma on kattava ohjekirja, joka sisältää tietoa oppilaitoksen arvoista ja tavoitteista aina tarkkoihin tuntimääriin asti (Opetussuunnitelma 2004, 2-5). Opetushallitus on uudistanut Taiteen perusopetuksen laajan ja yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet ja uusissa versioissa on melko suuria muutoksia verrattuna aikaisempaan. Tällä hetkellä musiikkioppilaitoksissa on käynnissä uusien oppilaitoskohtaisten opetussuunnitelmien valmistelu uusien opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Muutokset tulevat voimaan ensi syksystä 2018



alkaen (Opetushallitus 2017.) Opettajien työhön vaikuttaa myös Suomen Ammattiliit-tojen keskusjärjestön kilpailukyky-sopimus, joka muun muassa pidentää vuosityöai-kaa ansiotasoa muuttamatta, työajan pidentämisen toteuttamistavat vaihtelevat. Nämä muutokset ovat tulleet voimaan vuoden 2017 alusta. (Kilpailukyky-sopimus ly-hyesti 2012).

Soitonopettajan työ on monen mielestä vapaa-ajan harrastukseen rinnastettavaa toi-mintaa ja päivät voivat näennäisesti kuulostaa lyhyiltä (Ahonen 2013, 1). Soitonopet-tajan työ koostuu kuitenkin monista tehtävistä varsinaisen opettamisen lisäksi. Siihen liittyy usein muusikon työtä, jonka vuoksi omasta soittokunnosta täytyy pitää huolta ja varata tarpeeksi aikaa myös omalle harjoittelulle. Tämän lisäksi soitonopettajan työhön voi liittyä useita muita eri tehtäviä, kuten orkesterinjohtoa, joka sisältää varsi-naisten harjoitusten lisäksi ohjelmiston suunnittelua, hankintaa ja kopiointia, parti-tuurien opettelua sekä kommunikointia keikkojen tilaajien kanssa ja omien konsert-tien suunnittelemista.

Soitonopettajan tehtäviin kuuluu opetusmateriaalin kartoittaminen, valinta ja han-kinta. Joissakin tapauksissa, kuten vaskisoitinten opetuksessa materiaalia on tietyille soittimille melko vähän saatavilla ja usein soitetaan toisen instrumentin nuotteja. Tä-män vuoksi usein täytyy myös itse säveltää ja sovittaa tarvittavaa materiaalia. Säestä-minen on myös osa soitonopettajien työtä. Yleensä ainakin pienempiä oppilaita opet-taja säästää itse, joten perustaidot pianonsoitosta ja vapaasäestyksestä on hyvä olla.

Soitonopettajan työhön kuuluu myös useita työtehtäviä, jotka eivät suoranaisesti liity musiikkiin. Säännöllisesti pidetään kokouksia kollegoiden kanssa, joissa sovitaan yh-teisistä asioista, kuten tulevien konserttien järjestelyistä, pääsykokeista, kokeilupäi-vistä ja tulevista tutkinnoista. Tällä hetkellä työhön kuuluu myös uusien opetussuun-nitelmien valmisteleminen yhteistyössä opettajien ja rehtoreiden kanssa. Soitonopet-tajan työssä yhtenä erityishaasteena ovat oppilaitoksen rakenteisiin liittyvät kiirejak-sot sekä työn ennakoimattomuus (Ahonen 2013, 72). Tällaisia kiirejaksia ovat esi-merkiksi loppusyksy ja loppukevät, jolloin kasaantuu paljon erilaisia konsertteja, pro-jekteja ja tutkintoja.

Musiikkialaan kuuluu valtavasti työtä, jota ei tehdä työajalla ja josta ei yleensä makseta erikseen. Yksi musiikkialan haasteista on, että muusikkona ei tule koskaan valmiiksi, joten epätäydellisyyttä ja keskeneräisyyttä täytyy oppia sietämään. Soitonopettajalle voi olla haastavaa jättää työasiat työpaikalle ja vaihtaa vapaalle.

## 2.3 Työ ja vapaa-aika

Työ on suuri osa ihmisten elämää ja jos työ vie entistä enemmän aikaa ja energiaa, voi muiden elämän osa-alueiden tavoitteiden ja vaatimusten täyttäminen vaarantua. Työ tulee myös nykypäivänä helposti kotiin ajatuksissa tai älylaitteiden mukana (työ ja terveys suomessa 2012, 54). Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyvät aiheet ovat jokaisella jossain vaiheessa elämää mielessä ja valintoihin liittyy paljon myös elämäntilanteet.

Vaikka työt olisivat mieleisiä, ihminen tarvitsee silti tarpeeksi lepoa ja palautumista. Tiedosta työkykyä -yksikön johtajan, Jaana Laitisen mukaan: ”Palautuminen on osa työkykyä ja näin ollen myös tärkeä osa ammattitaitoa” (Niskanen 2017). Palautumiseen onkin syytä kiinnittää huomiota, koska se vaikuttaa terveyteen, jaksamiseen ja ihmisen suorituskykyyn (Burke, Page & Cooper 2015, 15).

Musiikkialalla työskentelyn hyvä ja huono puoli on työn ja harrastuksen välimuoto. Toisaalta saa tehdä sitä, mistä nauttii vapaa-ajallakin, toisaalta tulee lupauduttua myös sellaisiin projekteihin, mihin ei ehkä olisi resursseja. Myös vapaa-ajan ja työn erottaminen voi olla vaikeaa ja soitonopettajan työn kuormittavuus voikin tulla monelle yllätyksenä, hyvinvointia työssä kuitenkin lisää työn mielekkyys (Ahonen 2013, 6.)

Halusin tehdä opinnäytetyöni työn ja vapaa-ajan tasapainottamisen haasteista soitonopettajan ammatissa, koska aihe on todella tärkeä. Yleisemmin työstä ja vapaa-ajasta, on tehty paljon tutkimuksia ja artikkeleita ja se on paljon esillä julkisessa keskustelussa, koska työuupumusta ja siihen liittyviä ongelmia esiintyy paljon (mm. Työ ja terveys 2012). Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee riittävästi palautumista ja lepoa oli työ

mikä tahansa. Musiikkialalla on helppo ottaa liikaa töitä ja vaikea kieltäytyä houkuttelevista tarjouksista, kun työ on myös harrastus ja sitä tehdään vapaa-ajalla. On hyvä muistaa, että resurssit ovat rajalliset, vaikka tekeminen olisikin mukavaa.

### 3 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoitus on saada kartoittavaa tietoa siitä, kuinka soitonopettajat pääsääntöisesti kokevat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen sekä löytää hyviä käytäntöjä ja vinkkejä siihen, kuinka ylläpitää ja lisätä soitonopettajien hyvinvointia. Tutkimuskohteena ovat musiikkiopistoissa opettavat soitonopettajat. Lähetän kyselyn satunnaisesti valituille 980:lle soitonopettajalle. Toivon saavani mahdollisimman paljon vastauksia, jotta saisin luotettavaa tietoa liittyen työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen soitonopettajan ammatissa.

Opinnäytetyössäni teoriapohjana toimii työn ja vapaa-ajan tasapainoon sekä hyvinvointiin liittyvät kirjalliset lähteet, joiden avulla perustelen ja pohjustan aiheeni valintaa sekä joihin peilaan joitakin tutkimuksen tuloksia. Toivon tutkimuksen tulosten tuovan musiikkialan näkökulmaa työhyvinvoinnin aiheisiin.

Kyselyni avulla saan sekä määrällisiä että laadullisia tuloksia työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyvistä aiheista soitonopettajan ammatissa, koska kyselylomake sisältää suljettuja kysymyksiä sekä avoimen kysymyksen. Suljettujen kysymysten vastauksia aion havainnollistaa kuvioilla sekä taulukoilla ja avoimen kysymyksen vastauksia aion tuoda esille opinnäytetyössäni kirjallisessa muodossa.

Vastauksista on hyötyä sekä soitonopettajana työskenteleville että alalle valmistuville, koska niiden avulla alalle opiskelevat voivat saada tietoa käytännön työstä sekä huomioida hyvinvointiin liittyvät seikat päästessään työelämään. Soitonopettajana työskenteleville tulokset voivat tuoda uusia näkökulmia ja vinkkejä toisilta soitonopettajilta hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja sen lisäämiseen. Tutkimustulosten avulla saadun arvokkaan tutkimustiedon avulla voidaan myös miettiä uusia toimintatapoja lisätä ja ylläpitää soitonopettajien hyvinvointia niin henkilökohtaisella, kuin hallinnonkin tasolla musiikkiopistoissa.

## 4 Työn toteutus ja menetelmät

### 4.1 Tutkimus

Päädyin käyttämään opinnäytetyössäni sekä laadullista että määrällistä tutkimustapaa, koska tavoitteenani oli saada soitonopettajien ääni kuuluviin työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyen, mutta resurssini eivät riittäneet koko tutkimuksen tekemiseen laadullisena, otoksen suuren määrän vuoksi. Tutkimusmenetelmänä käytin survey-tutkimusta, koska se sopi parhaiten luotettavan tutkimustiedon hankkimiseen. Survey-tutkimuksella tarkoitetaan kyselyn, havainnoinnin tai haastattelun muotoja, joissa aineistoa kerätään kysymällä kaikilta vastaajilta täsmälleen samat kysymykset. Vastaajat on arvottu perusjoukosta, tässä tapauksessa soitonopettajista. Aineistonkeruumenetelmänä käytin nettipohjaista kyselylomaketta, koska se mahdollisti kyselyn lähettämisen suurelle otokselle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 125). Tämän lisäksi nettipohjaisen kyselyn vastaukset tulivat sellaisissa muodoissa että niitä pystyi tilastoimaan ja teemoittelemaan tarkoituksenmukaisesti.

Tutustuin Camilla Håkanssonin ja Petra Wagmanin tekemään Occupational Balance Questionnaire -työkaluun, joka sisälsi kysymyksiä liittyen työn ja vapaa-ajan tasapainoon. Työkalua on käytetty useiden työn ja vapaa-ajan tasapainoa tutkivien tutkimusten tekemiseen eri aloilla (Wagman & Håkansson 2014, 229). Päätin pohjata kyselyni tämän työkalun kysymyksiin, koska se sisälsi monipuolisesti kysymyksiä työn ja vapaa-ajan tasapainosta hieman eri näkökulmista. Mielestäni kysymykset olivat myös toimivia, koska niitä ei kohdistettu millekään tietylle ammattiryhmälle, vaan ne koskivat työn ja vapaa-ajan tasapainoa missä tahansa ammatissa. Tämän vuoksi tosin jouduin jättämään pois muutaman kysymyksen, jotka eivät olleet tarkoituksenmukaisia tutkimukseni kannalta sekä muotoilemaan joitakin kysymyksiä uudelleen. Alkuperäinen kysely sisälsi pelkästään suljettuja kysymyksiä, mutta omaan kyselyyni lisäsin loppuun vielä yhden avoimen soitonopettajille kohdistetun kysymyksen, joka liittyi soitonopettajien hyvinvoinnin lisäämiseen.

Suljettujen kysymysten kohdalla käytin vastausvaihtoehtoina Likertin viisiportaista asteikkoa. Likertin asteikossa vastausvaihtoehdot ovat: täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Vaikka vastausvaihtoehdot ovat sanallisessa muodossa, vastaukset kirjataan yleensä numeerisessa muodossa, jolloin *”täysin eri mieltä”* saa arvon yksi ja *”jokseenkin samaa mieltä”* saa arvon kaksi ja niin edelleen (Mittaaminen: muuttujien ominaisuudet 2007). Näitä numeerisia arvoja olen käyttänyt laskeakseni vastausten keskiarvot, mediaanit ja keskihajonnat (taulukko 1). Alla olevassa kuviossa 1, on kuva Likertin asteikosta esimerkikikysymyksen kanssa.

**7. Minulla on tarpeeksi aikaa työtehtävilleni tavallisella työviikolla \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa
- ☒ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Kuvio 1. Vastausvaihtoehdot Likertin asteikossa.

Valitsin kyselytutkimuksen menetelmäkseni, koska kyselyn avulla on mahdollista saada suurelta joukolta vastauksia ja aineiston kerääminen on yksinkertaista. (Hirsjärvi ym. 2004, 184). Kyselyn tekeminen netin kautta oli minulle myös selvä asia ja päädyin tekemään kyselyn Webropol-ohjelmalla.

Kyselytutkimuksissa on myös huonoja puolia, kuten, että ei voi tietää onko vastaaja pyrkinyt vastaamaan totuudenmukaisesti, väärinymmärrykset ovat mahdollisia, vastaajat eivät välttämättä ole perehtyneitä aiheeseen ja ongelmaksi voi myös muodostua vastausten kato (Hirsjärvi ym. 2004, 184). Itseäni huolestutti eniten edellä mainituista vastausten kato. Kun kysely tulee sähköpostiin, se on mahdollista ohittaa tai siirtää vastaamista myöhemmäksi, jolloin ei välttämättä muista enää vastata. On myös mahdollista, että joidenkin sähköposteissa tämän tyyppiset viestit menevät

suoraan roskapostiin. Pysin minimoimaan ongelmia tekemällä mahdollisimman selkeän kyselylomakkeen ja ottamalla suuren otoksen.

## 4.2 Tutkimuskohteeni

Tutkimukseni kohteena ovat musiikkioppilaitoksissa työskentelevät soitonopettajat. Halusin saada vastauksia monipuolisesti musiikkioppilaitoksista ympäri Suomen, jotta saataisiin kuuluviin arvokkaita ajatuksia koko musiikkiopistojen kentältä. Tutustuin listaan, jossa on kaikki Suomen musiikkiopistot, jotka tarjoavat taiteen perusopetuksen laajan ja yleisen oppimäärän mukaista opetusta. Opistoja oli melkein sata, joten päädyin valitsemaan opistoista sattumanvaraisesti noin puolet (45), joiden opettajien sähköpostiosoitteita aloin kerätä. Loppujen lopuksi minulla oli jo yli tuhat yhteystietoa ja näistä arvoin taas sattumanvaraisesti 980 opettajaa, joille lähetin kyselyn. Yksityisyysuojan vuoksi jotkut musiikkiopistot eivät voineet luovuttaa minulle opettajiensa sähköpostiosoitteita, mutta he lähettivät opettajillensa viestin, jossa he kehoittivat opettajiaan ottamaan minuun yhteyttä, mikäli haluaisivat osallistua kyselyyn. Yllätyksekseni sain monta yhteydenottoa opettajilta, jotka halusivat osallistua. Uskon, että opettajat olivat innokkaita vastaamaan, koska kokivat aiheen koskettavan itseään.

En halunnut liikaa valikoida vastaajia kyselyyni esimerkiksi ottamalla puolet suurten kaupunkien musiikkiopistoja ja puolet pienten, ottamalla kyselyyn puolet naisia ja puolet miehiä tai jakamalla soitinryhmien mukaan, sillä ottamalla satunnaisotannan kaikista musiikkiopistoista, sain mielestäni enemmän todellisuutta kuvaavan otoksen musiikkiopistoista ja opettajista. Otokseni oli myös melko suuri, joten se lisäsi luotettavuutta. Kyselyssäni oli muutama peruskysymys alussa, missä kysyin vastaajien sukupuolta, ikää ja soitinryhmää. Näiden tietojen avulla voidaan tarkastella, kuinka paljon vastaajia on eri ryhmissä sekä on myös mahdollista tutkia, onko eri ryhmien välillä merkittäviä eroja vastauksissa.

Halusin tutkia musiikkiopistoissa työskenteleviä soitonopettajia, koska olen itse valmistumassa soitonopettajaksi ja myös tehnyt jo alan töitä. Aiheeseeni liittyviä tutkimuksia on tehty musiikinopettajille, jolloin näkökulmana oli opettajuuden ja vapaa-

ajan erottaminen (Ekström & Silventoinen 2016). Minun tarkoitukseni on tutkia miten soitonopettajana työskentelevät kokevat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen, kun usein soitonopettajan työhön liittyy paljon useita muitakin tehtäviä musiikialalla, kuin pelkästään opettamista.

### 4.3 Kyselylomake

Hirsjärven mukaan kyselytutkimuksessa lomakkeen täytyy olla selkeä ja hyvin tehty. Yleensä yleiset kysymykset tulisi laittaa kyselyn alkuun ja spesifimmät loppuun. Vastaajilla ei saisi mennä kyselyn täyttämiseen enempää kuin 15 minuuttia. (Hirsjärvi ym. 2004, 192). Käytin kyselylomakkeeni hiomisessa apuna pilottitutkimusta, eli testasin, toimiiko kyselyni ja ovatko kysymykset selkeitä (Hirsjärvi ym. 2004, 193). Lähetin kyselyni muutamalle kollegalle, joilta olin saanut luvan ja pyysin heiltä palautetta kyselystä. Tämän jälkeen muokkasin palautteen pohjalta kysymysten järjestystä sekä muotoilin kysymyksiä selkeämmäksi. Poistin myös muutamien kysymysten, jotka tuntuivat turhilta ja jaoin yhden kysymyksen kahteen osaan, jotta siihen vastaaminen suljetuin vastausvaihtoehdoin olisi loogisempaa.

Lähetin kyselyt Webropol-ohjelmalla vastaajien sähköposteihin ja viestin alussa selitin tekeväni opinnäytetyötä sekä kerroin muita kyselyyn liittyviä tarvittavia tietoja, jotta vastaajat tietäisivät mihin olivat vastaamassa ja mihin tarkoitukseen vastauksia käytetään. Varsinainen kyselylomake alkaa peruskysymyksillä, kuten: sukupuoli, ikä (ikähaarukat) ja instrumentti (instrumenttiluokat). Seuraavaksi kyselyssä on määrällinen osio, eli kysymykset, joihin vastattiin Likertin asteikolla, sen mukaan, kuinka paljon tai vähän vastaaja koki olevansa samaa mieltä väittämän kanssa (Mittaaminen: muuttujien ominaisuudet 2007). Kysely oli tehty pohjaten Håkanssonin ja Wagmanin Occupational Balance Questionnaire-työkaluun ja kaikki kysymykset liittyivät työn ja vapaa-ajan tasapainottamiseen eri näkökulmista.

Viimeiseksi tuli avoin kysymys liittyen soitonopettajan hyvinvoinnin lisäämiseen. Hyvinvointi koostuu kolmesta tekijästä, terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta hyvinvoinnista. Hyvinvointi käsitteellä tarkoitetaan yleensä yksilöllistä

sekä yhteisötason hyvinvointia (Hyvinvointi- ja terveyserot 2015). Halusin kysyä opettajilta keinoja, lisätä hyvinvointia, jotta saisin samalla selville, mitkä asiat juuri heidän elämässään lisäävät heidän henkilökohtaista hyvinvointiaan. Kyselyn lopuksi kiitin vastauksista.

#### 4.4 Tulosten luotettavuus

Ihan kuten tutkimusmenetelmänkin valinnassa, täytyy valita sellainen analyysitapa, joka tuo parhaiten vastauksia tutkimusongelmaan. Tulosten analysoinnin jälkeen vastaukset täytyy vielä tulkita, selittää ja pohtia johtopäätöksiä sekä tulosten laajempaa merkitystä (Hirsjärvi ym. 2004, 212-213). Tutkimusta tehtäessä tulosten reaaabelius ja validius täytyy ottaa huomioon. Reaabeliudella tarkoitetaan sitä, että mittaustulosten tulee olla toistettavissa ja validius tarkoittaa sitä, että tutkimusmenetelmillä saadaan vastauksia siihen, mihin haettiin (Hirsjärvi ym. 2004, 216). Otokseni oli melko suuri, 980 vastaajaa ja nämä vastaajat olivat satunnaisesti valittuja. Tämän vuoksi koen, että, jos tutkimus toistettaisiin, tulokset olisivat melko samanlaisia. Koen, että sain tutkimuksellani vastauksia niihin kysymyksiin, mihin sainkin ja lisäksi tutkimuksessani oli aika paljon samaa aihealuetta koskevia kysymyksiä hieman eri näkökulmista ja näiden kysymysten vastaukset olivat yleensä samansuuntaiset.

#### 4.5 Eettinen pohdinta

Eettinen ajattelu tarkoittaa pohdintaa omien sekä yhteisön arvojen pohjalta siitä, mikä on oikein ja mikä väärin (Kuula 2006, 21). Eettiset kysymykset täytyy ottaa huomioon aina tutkimusta tehdessä ja ne liittyvät muun muassa tutkimuskohteen ja tutkimusmenetelmän valintaan, aineiston hankintaan, tieteellisen tiedon luotettavuuteen, tutkittavien kohteluun, tutkimustulosten vaikutuksiin ja tiedeyhteisön sisäisiin toimintaperiaatteisiin. (Kuula 2006, 11).



Tutkimuksessani huomioon otettavia eettisiä seikkoja ovat: Yksityisyyden suoja, henkisen ja fyysisen vahingoittamisen välttäminen sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen informoimalla kyselyyn osallistuvia tarpeeksi tutkimuksesta ja sen tarkoituksista (Kuula 2006, 61-62). Koska kysely tehdään Webropol-työkalulla netissä, siitä ei jää sähköpostiosoitteita tai muita identiteetin paljastavia tietoja ulkopuolisten näkyville.

Tein tutkimukseni Webropol-ohjelmalla ja kyselylomakkeen ollessa valmis, lähetin kyselyt ohjelman kautta. Näin ollen vastaajien ei ollut mahdollista nähdä, keitä muita kyselyyn on vastannut tai mitä he olivat vastanneet. Itse käsittelin sähköpostiosoitteita pelkästään ohjelmassa ja tämän vuoksi niiden vuotamisesta ei ollut pelkoa. Jokaisessa vastaajaryhmässä esim. ikä, sukupuoli jne. on niin paljon vastaajia, että vastaajien paljastuminen on mahdotonta. Törmäsin tätä opinnäytetyötä tehdessäni myös ongelmiin yksityisyyssuojan kanssa. Jotkut musiikkiopistot eivät voineet luovuttaa minulle opettajien sähköpostiosoitteita edes tutkimuskäyttöön, ellei opettajilta ollut itseltä siihen lupaa. Näissä tapauksissa musiikkiopistot yleensä lähettivät opettajilleen viestin, että he saavat ottaa minuun yhteyttä, jos haluavat osallistua kyselyyni. Yhteydenottoja tuli yllättävän paljon ja nämä henkilöt lisäsin listaan, josta arvoin vastaajat.

Olen siis ottanut tutkimuksen eettisyyden huomioon käyttämällä luotettavaa ohjelmaa tutkimuksen tekemiseen, kertomalla vastaajille, mihin vastauksia käytetään ja käyttänyt niitä pelkästään tutkimustarkoituksiin sekä laittamalla vastaukset opinnäytetyöhöni sellaisessa muodossa, jossa niistä ei käy ilmi kuka on vastannut. Avoimen kysymyksen vastauksissa toki on enemmän henkilökohtaista informaatiota, kuin suljetuissa, mutta niistä käy ilmi vain vastaajien ajatuksia, ei henkilötietoja.

## 5 Tulokset

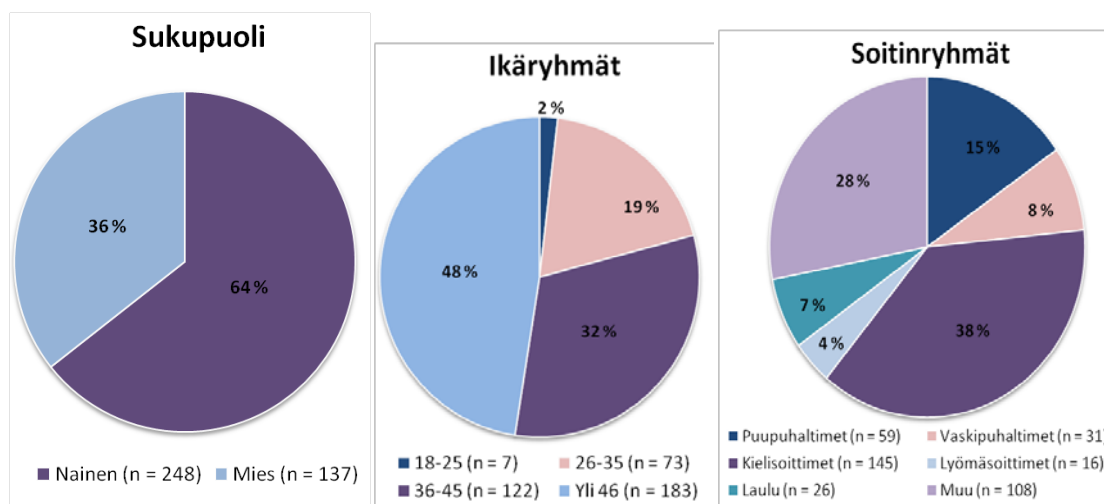
### 5.1 Määrälliset tulokset

Kysely lähetettiin 980 soitonopettajalle ja vastausaikaa oli kolme viikkoa. Kolmen viikon jälkeen lähetin vielä Webropol-ohjelman kautta muistutuksen henkilöille, jotka

eivät olleet vastanneet ja annoin viikon lisääikaa vastaamiselle. Lopullinen vastausmäärä oli 385 vastausta, jolloin vastausprosentiksi muodostui 39.

Vastaajista oli naisia 64 % (n=248) ja miehiä 36 % (n=137). Kysyin vastaajien ikää ikäryhmien avulla, iät oli ryhmitelty 18-25 -vuotiaisiin, 26-36 -vuotiaisiin, 36-45 -vuotiaisiin ja yli 46 -vuotiaisiin. Suurin osa vastaajista, 48 % (n=183), oli yli 46 -vuotiaita. Toiseksi suurin joukko oli 26-45 -vuotiaat 32 prosentilla (n=122). 26-35 -vuotiaita oli 19 % (n=73) ja 18-25 -vuotiaita vain 2 % (n=7).

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin vastaajien soitinryhmää. Soittimet oli jaettu puupuhaltimiin, vaskipuhaltimiin, kielisoittimiin, lyömäsoittimiin, lauluun ja viimeinen vaihtoehto oli avoin kysymys: *muu, mikä?* jonka pystyi valitsemaan, jos ei kuullut mihinkään edellisistä soitinryhmistä. Kielisoitinten opettajia oli vastaajista eniten, 38 % (n= 145), seuraavaksi suurin ryhmä oli muut. Näihin vastaajiin kuului muun muassa piano-opettajia, kitaraopettajia, kanteleopettajia ja harmonikkaopettajia. Seuraavaksi eniten oli puupuhaltimien opettajia, 15 % (n=59), vaskipuhaltimien opettajia oli 8 % (n=31), lauluopettajia 7% (n=26) ja lyömäsoittimien opettajia 4% (n=16). Alla olevassa kuviossa 2 olen esittänyt graafisesti vastausten sukupuoli-, ikä- ja soitinjakautuman.



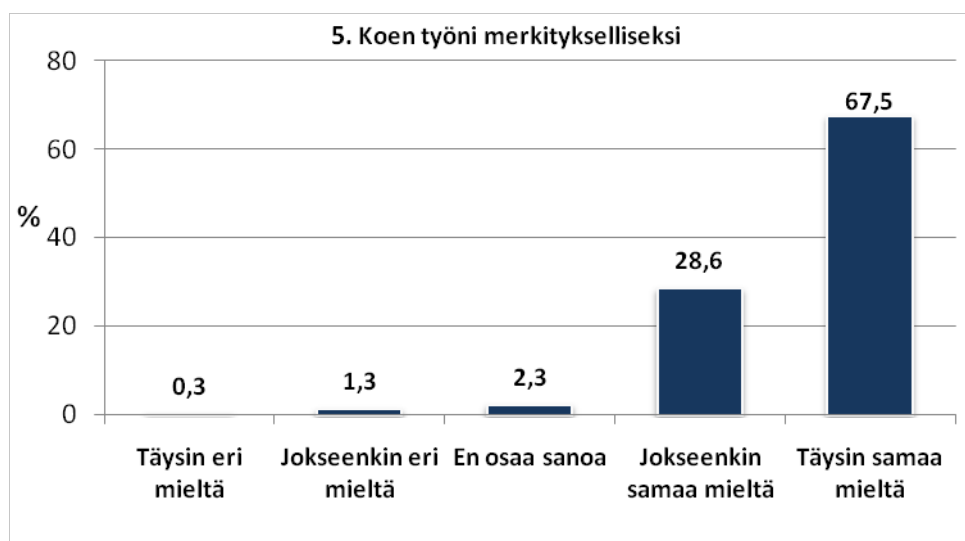
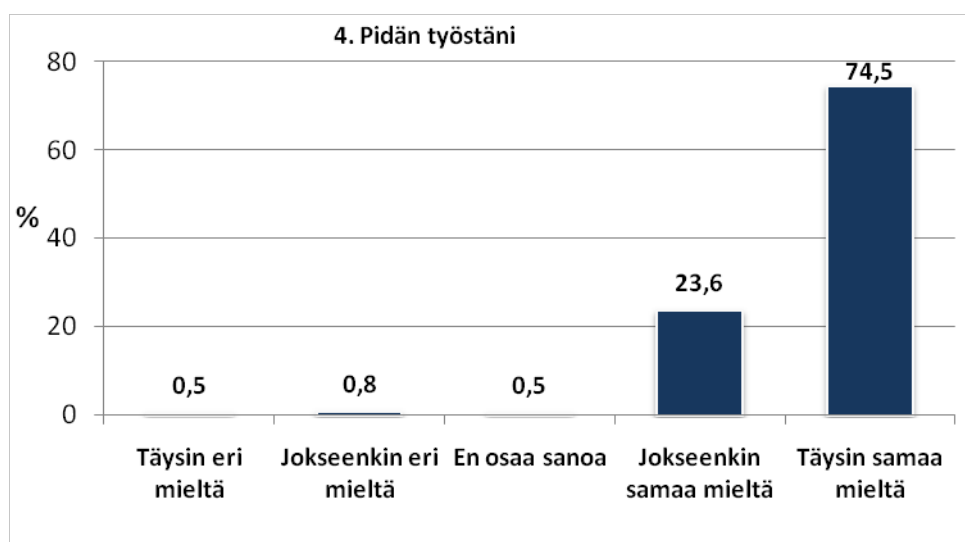
Kuvio 2. Perustiedot prosentteina ja määrinä.

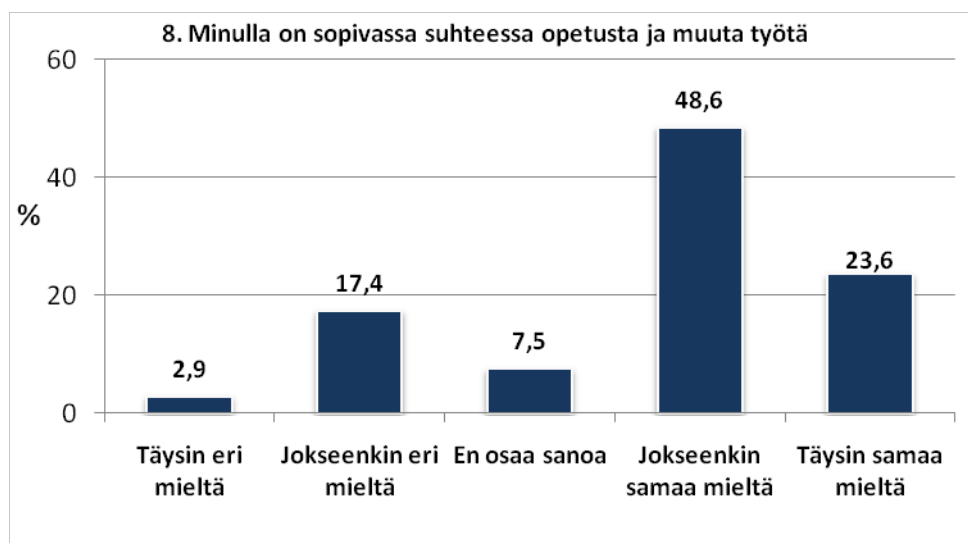
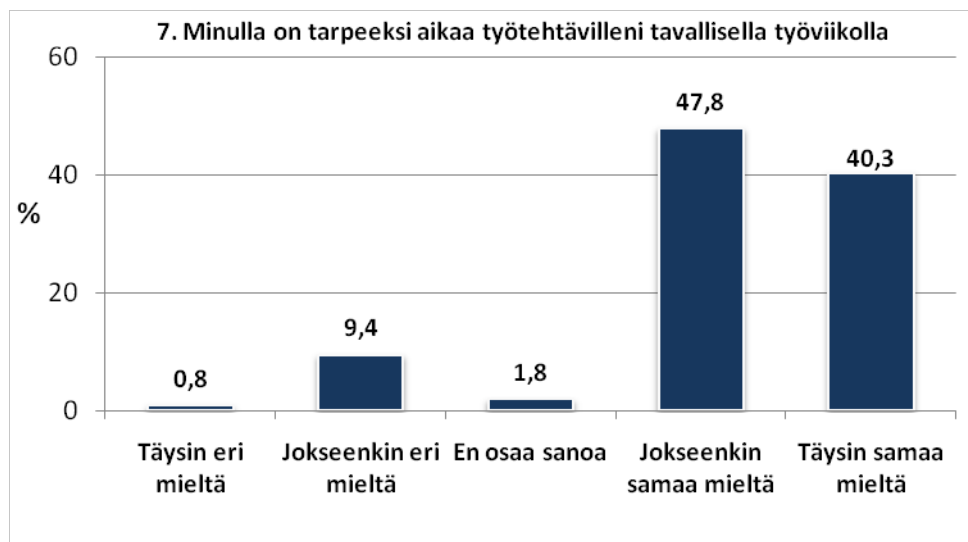
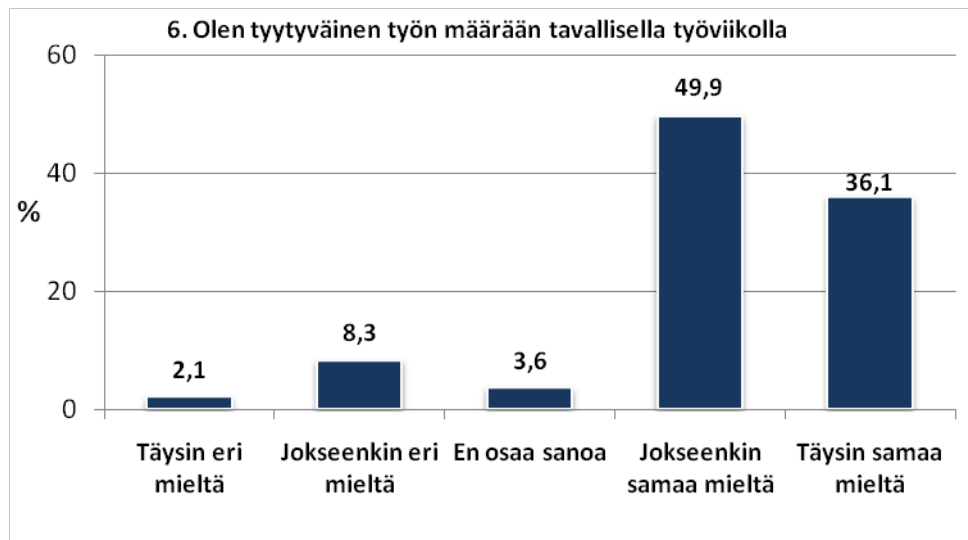
Vastausten mukaan 98,1 % piti työstään ja 96,1 % piti työtään merkityksellisenä. Vastaajista 86% oli tyytyväisiä työn määrään tavallisella työviikolla ja 88,1 % koki, että

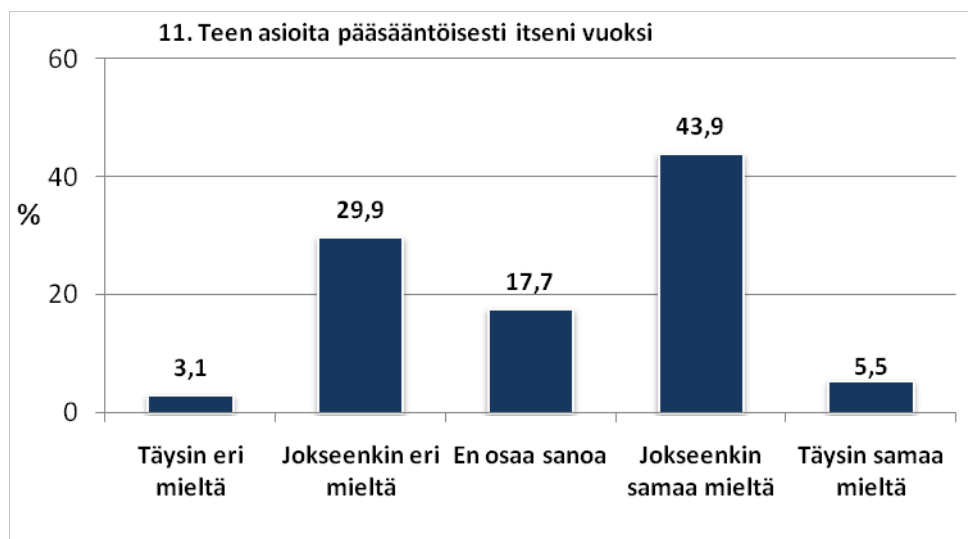
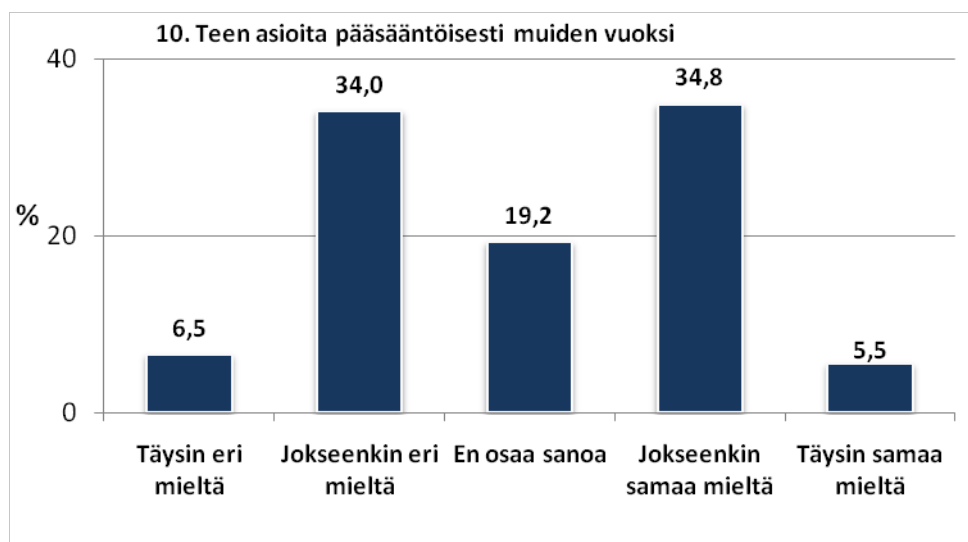
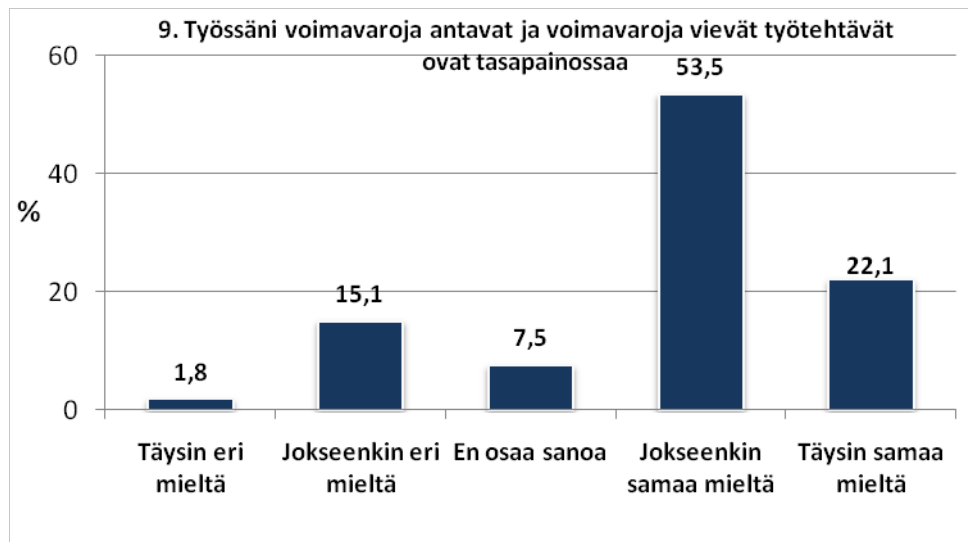
heillä oli tarpeeksi aikaa työtehtävilleen tavallisella työviikolla. 72,2 % myös koki, että opetusta ja muuta työtä oli sopivassa suhteessa.

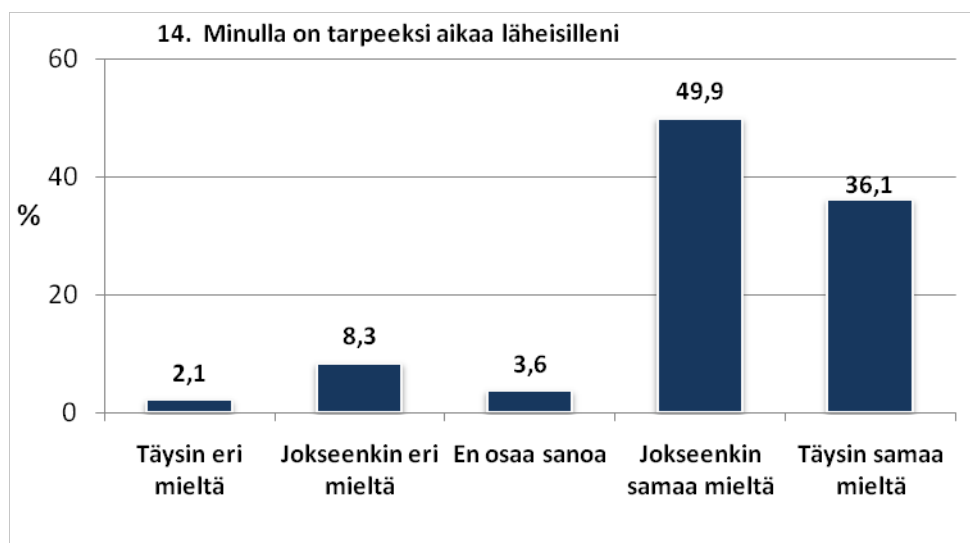
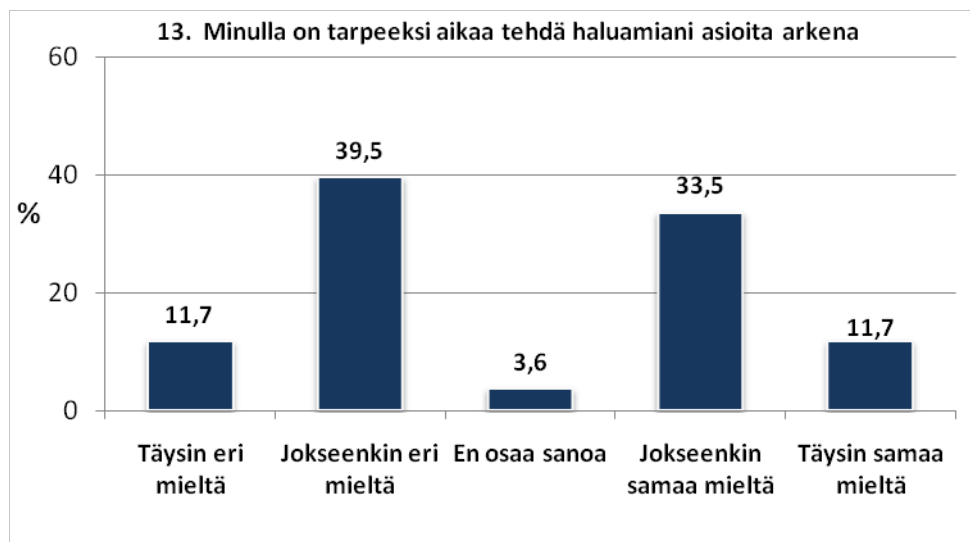
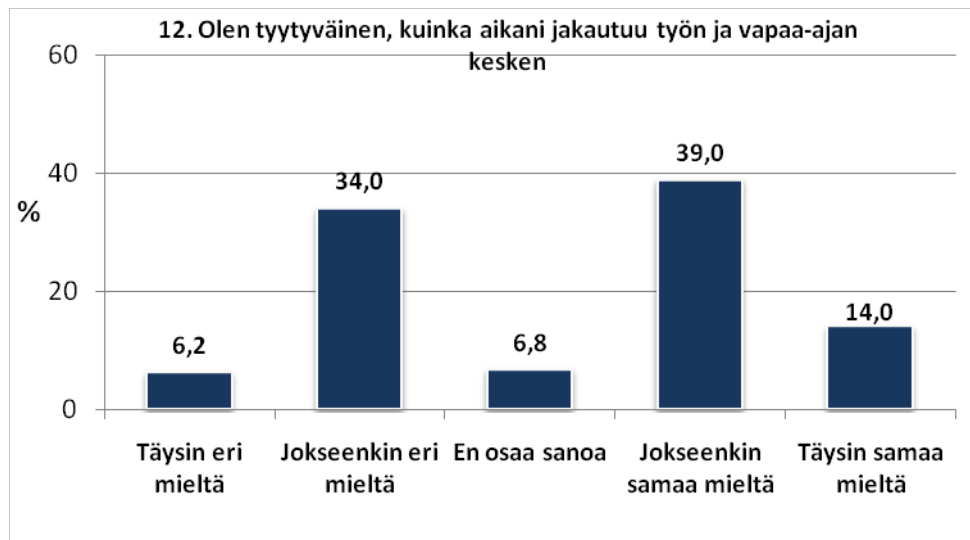
75,6 % vastaajista koki, että voimavaroja antavat ja voimavaroja vievät työtehtävät olivat tasapainossa. 40,5 % vastaajista ei kokenut tekevänsä asioita pääsääntöisesti muiden vuoksi ja 49,4 % koki tekevänsä asioita pääsääntöisesti itsensä vuoksi.

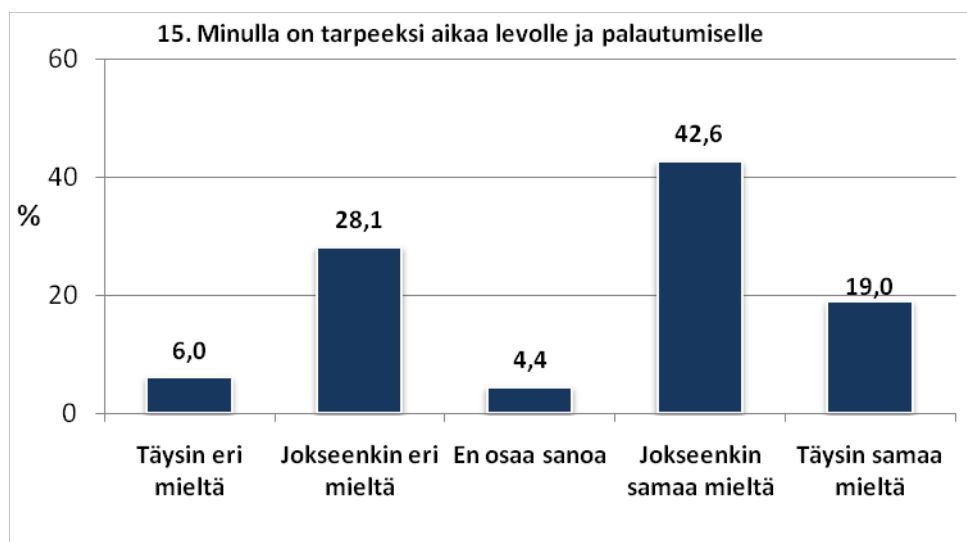
53% vastaajista oli tyytyväisiä, kuinka aika jakautuu työn ja vapaa-ajan kesken, mutta lähes yhtä moni oli tyytymätön ajan jakautumiseen. 51,2 % koki, että heillä ei ollut tarpeeksi aikaa tehdä haluamiaan asioita arkena. 86 % vastaajista kuitenkin koki, että heillä on tarpeeksi aikaa läheisilleen ja 61,6 % vastaajista koki, että heillä oli riittävästi aikaa levolle ja palautumiselle.











Kuvio 3. Kysymysten 4-15 vastausprosentit.

Taulukossa on listattu kysymysten 4-15 keskiarvot, mediaanit ja keskihajonta. Vastausvaihtoehdot oli esitetty Likertin viisiportaisella asteikolla väittämästä ”täysin samaa mieltä”, väittämään ”täysin eri mieltä”. Nämä vastausvaihtoehdot on taulukoissa laitettu numeroiksi 1-5 ja laskettu niiden perusteella arvot.

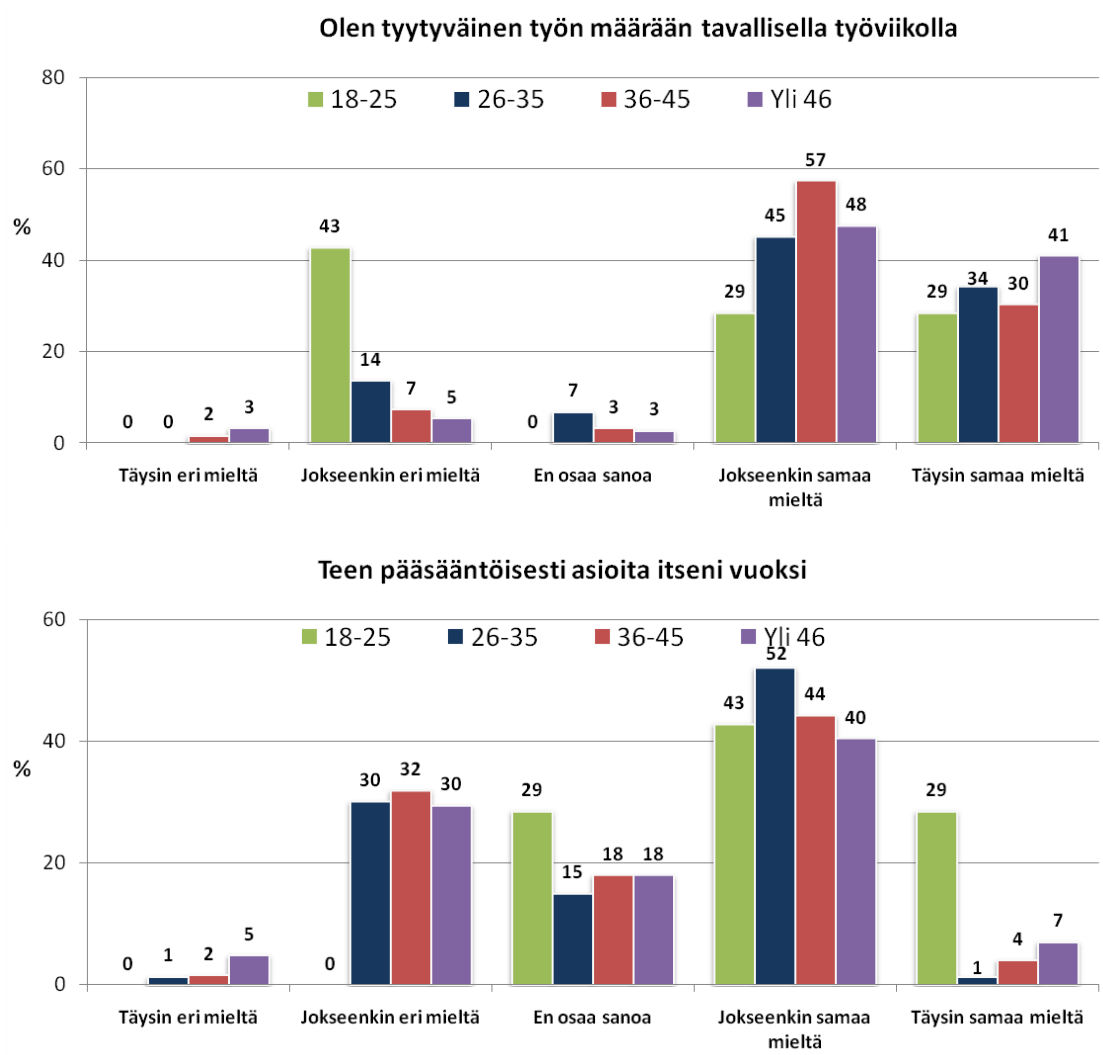
Taulukko 1. Kysymykset 4-15, vastausten keskiarvot, mediaanit ja keskihajonta

Nro	Kysymys	Keskiarvo	Mediaani	Keskihajonta
4	Pidän työstäni	4,71	5,0	0,57
5	Koen työni merkitykselliseksi	4,62	5,0	0,63
6	Olen tyytyväinen työn määrään tavallisella työviikolla	4,10	4,0	0,95
7	Minulla on tarpeeksi aikaa työtehtäviini tavallisella työviikolla	4,17	4,0	0,91
8	Minulla on sopivassa suhteessa opetusta ja muuta työtä	3,73	4,0	1,09
9	Työssäni voimavaroja antavat ja voimavaroja vievät työtehtävät ovat tasapainossa	3,79	4,0	1,01
10	Teen pääsääntöisesti asioita muiden vuoksi	2,99	3,0	1,08
11	Teen pääsääntöisesti asioita itseni vuoksi	3,19	3,0	1,02
12	Olen tyytyväinen, kuinka aikani jakautuu työn ja vapaa-ajan kesken	3,21	4,0	1,23
13	Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä haluamiani asioita arkena	2,94	2,0	1,29
14	Minulla on tarpeeksi aikaa läheisilleni	3,12	4,0	1,23
15	Minulla on tarpeeksi aikaa levolle ja palautumiselle	3,41	4,0	1,24

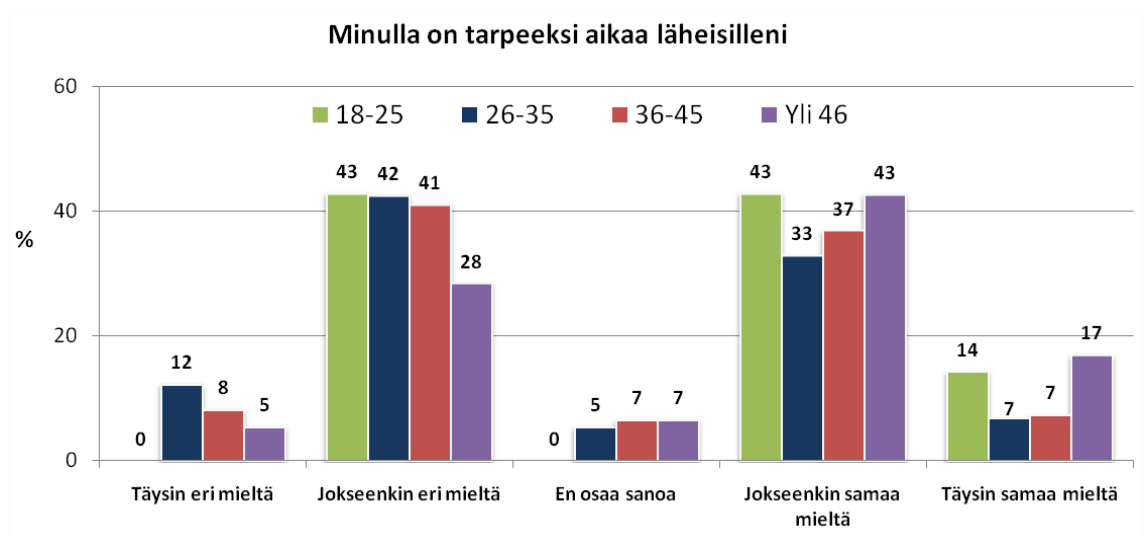
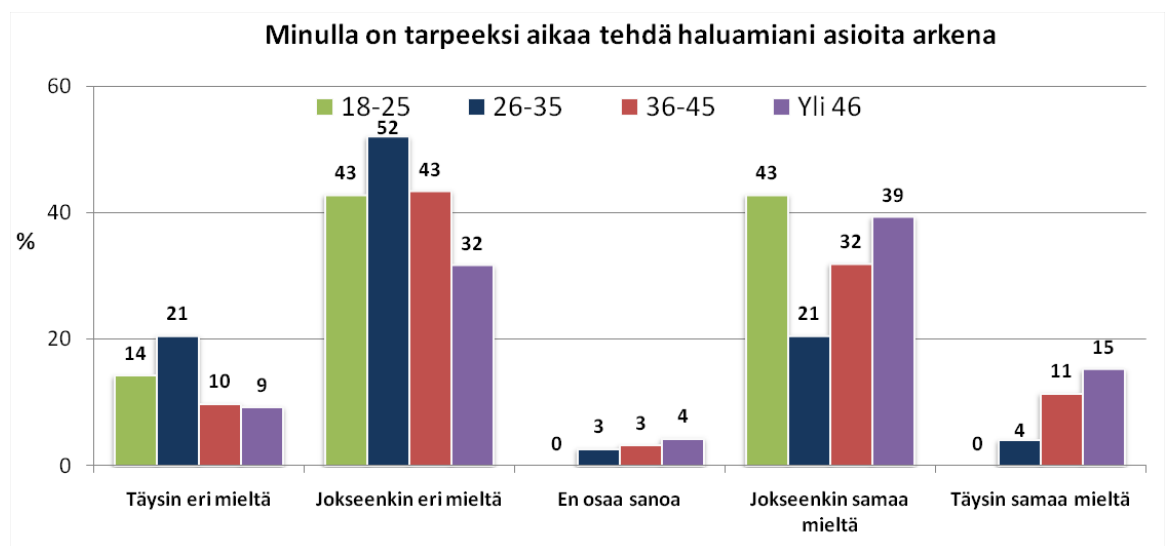
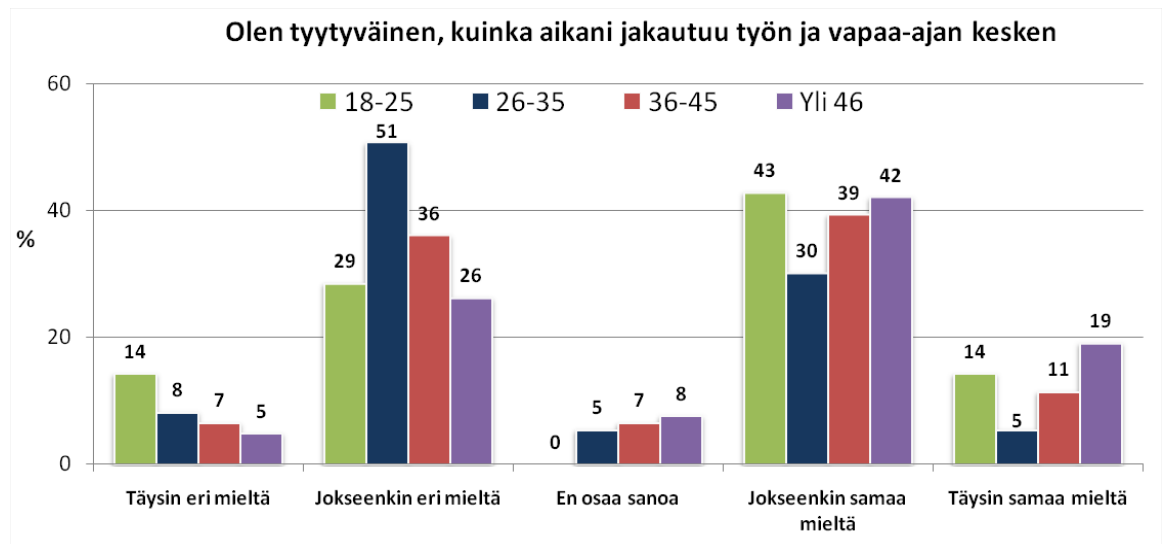
## 5.2 Ikäryhmien välistä vertailua

58 % 18-25 –vuotiaista, 88 % 26-35 –vuotiaista, 87 % 36-45 –vuotiaista ja 89 % yli 46 vuotiaista koki olevansa tyytyväisiä työn määrään tavallisella työviikolla. 72 % 18-25 –vuotiaista, 53 % 26-35 –vuotiaista, 48 % 36-45 –vuotiaista koki tekevänsä asioita pääsääntöisesti itsensä vuoksi. 57 % 18-25 –vuotiaista, 35 % 26-35 –vuotiaista, 50 % 36-

45 –vuotiaista ja 61 % yli 46 –vuotiaista olivat tyytyväisiä siihen, kuinka heidän aikansa jakautuu työn ja vapaa-ajan kesken. 43 % 18-25 –vuotiaista, 25 % 26-35 –vuotiaista, 43 % 36-45 –vuotiaista ja 54 % yli 46 –vuotiaista koki, että heillä oli tarpeeksi aikaa tehdä haluamiaan asioita arkena ja 57 % 18-25 –vuotiaista, 40 % 26-35 –vuotiaista, 44 % 36-45 –vuotiaista ja 60 % yli 46 –vuotiaista koki, että heillä oli tarpeeksi aikaa läheisilleen.







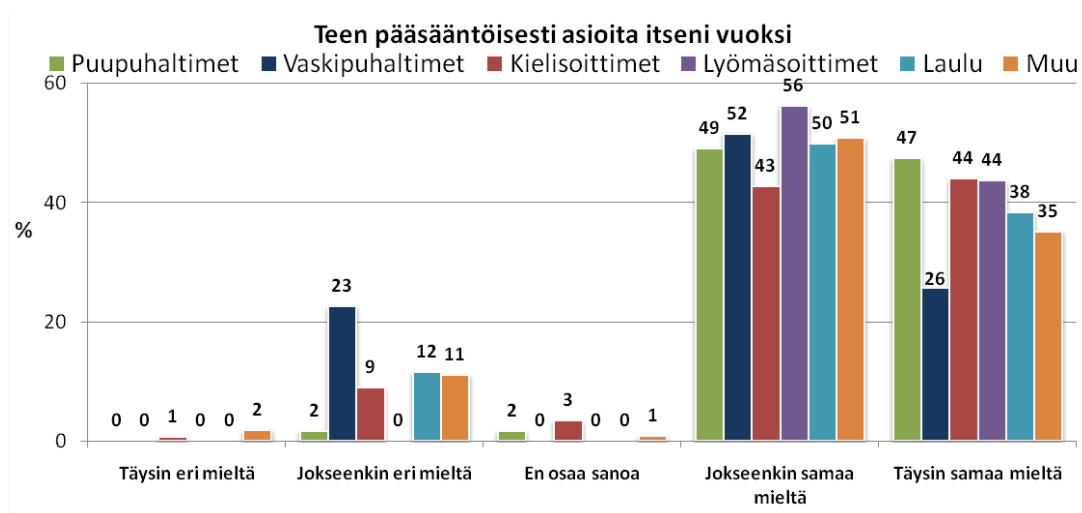
Kuvio 4. Vastausten vertailua ikäryhmittäin

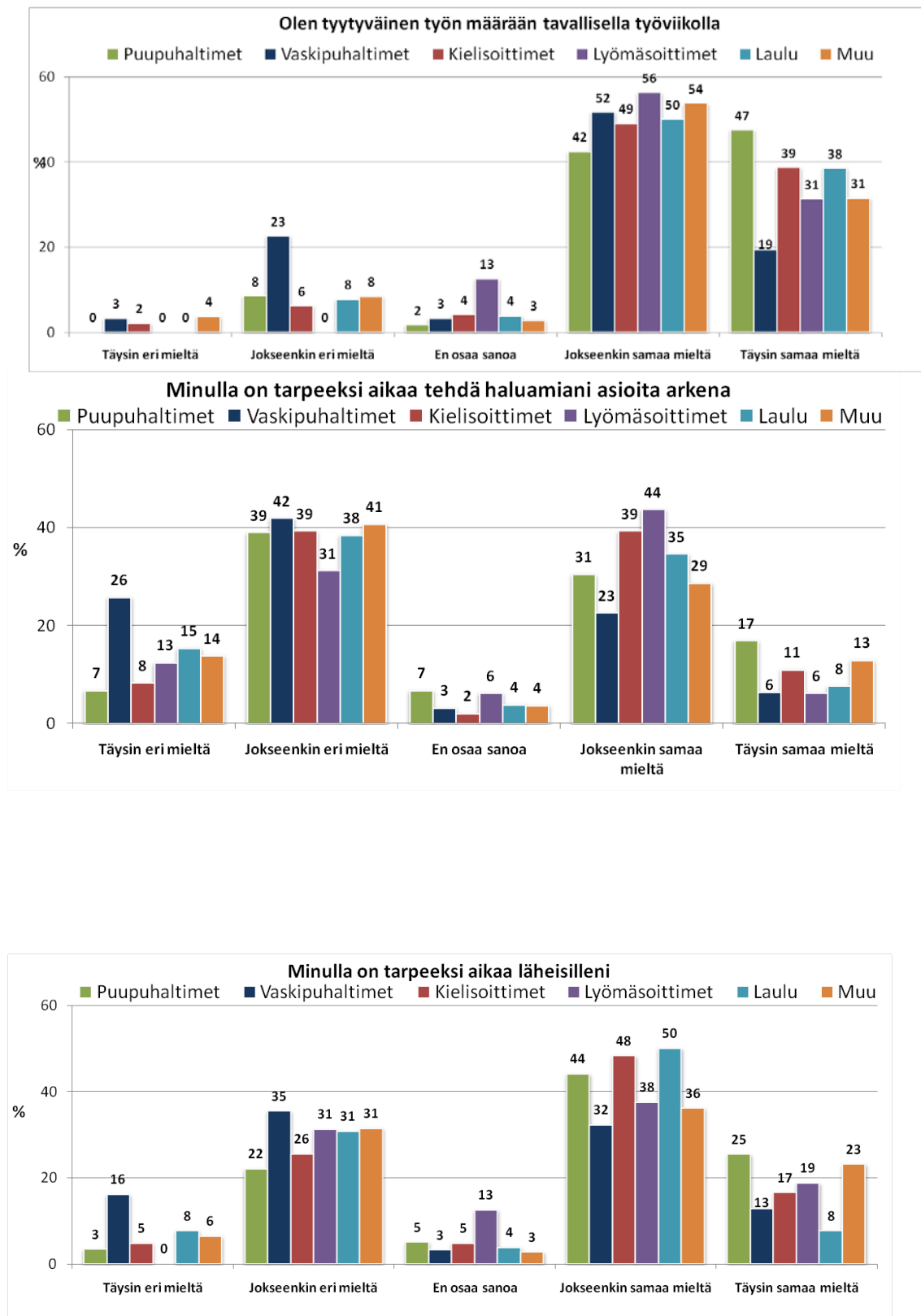
### 5.3 Soitinryhmien välistä vertailua

Puupuhaltimien opettajista 89 % oli tyytyväisiä työn määrään tavallisella työviikolla, vaskipuhaltimien opettajista 36 %, kielisoittimien opettajista 59 %, lyömäsoittimien opettajista 50 %, lauluopettajista 50 % ja muiden soittimien opettajista 50 % oli tyytyväisiä, kuinka heidän aikansa jakautuu työn ja vapaa-ajan kesken.

Puupuhaltimien opettajista 96 %, vaskiopettajista 78 %, kielisoittimien opettajista 87 %, lyömäsoittimien opettajista 100 %, lauluopettajista 88 % ja muiden soitinten opettajista 86 % koki tekevänsä asioita pääsääntöisesti itsensä vuoksi. 89 % puupuhaltimien opettajista, 71 % vaskisoittimien opettajista, 88 % kielisoittimien opettajista, 87 % lyömäsoittimien opettajista, 88 % lauluopettajista ja 85 % muiden soittimien opettajista koki olevansa tyytyväisiä työn määrään tavallisella työviikolla.

32 % puupuhaltimien opettajista, 29 % vaskipuhaltimien opettajista, 50 % kielisoittimien opettajista, 50 % lyömäsoittimien opettajista, 43 % lauluopettajista ja 42 % muiden soittimien opettajista koki, että heillä oli tarpeeksi aikaa tehdä haluamiaan asioita arkena. 69 % puupuhaltimien opettajista, 45 % vaskipuhaltimien opettajista, 65 % kielisoittimien opettajista, 57 % lyömäsoittimien opettajista, 58 % lauluopettajista ja 59 % muiden soittimien opettajista koki, että heillä oli tarpeeksi aikaa läheisilleen.





Kuvio 5. Vastausten vertailua soitinryhmittäin.

## 5.4 Laadulliset tulokset

Kysyin viimeisenä kysymyksenä, kuinka soitonopettajien hyvinvointia voisi lisätä. Kysymys oli kyselyn ainoa avoin kysymys ja kysymykseen ei ollut pakko vastata. Vastauksia kertyi yhteensä 246.

Kyselylomakkeen avoimen kysymyksen vastauksissa toistuvia teemoja olivat:

- Terveelliset elämäntavat tärkeitä, jotta jaksaa työssä, tarpeeksi liikuntaa ja terveellinen ruokavalio
- Soitonopettajan työssä on liian paljon muuta työtä, joka ei liity opettamiseen
- Oma muusikkous ja kiinnostus soittoon tärkeää
- Yhteistyö ja hyvät välit kollegojen kanssa tärkeitä
- Toimiva hallinto oppilaitoksissa lisää opettajien hyvinvointi
- Täytyy olla myös muita harrastuksia / tekemistä vapaa-ajalla, joka ei liity mitenkään musiikkiin
- Vapaa-ajan selkeä rajaaminen erilleen työstä
- Työn negatiiviseksi puoleksi koettiin työajat, jotka ovat iltapainotteisia ja siksi vaikea harrastaa. Tämän vuoksi viikonloput ja lomamatkoet olivat tärkeitä.

## 6 Tulosten tarkastelu

### 6.1 Määrälliset tulokset

Opinnäytetyöni hypoteesina oli, että työ on soitonopettajille mielekästä ja tutkimuksen tulokset tukivat tätä väitettä, sillä jopa 98 % vastaajista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”*pidän työstäni*” kanssa. Soitonopettajista 96,1 % kokivat työnsä merkitykselliseksi, mikä on todella vaikuttava prosentti, sillä kansallisen *Työ ja terveys 2012* – haastattelututkimuksen vastaajista hieman yli puolet koki työnsä merkittävänä päivittäin ja vain 30 % viikoittain (työ ja terveys Suomessa 2012,53).

Vastaajat olivat myös suhteellisen tyytyväisiä työn määrään tavallisella työviikolla sekä kokivat, että heillä on tarpeeksi aikaa työtehtäville tavallisella viikolla. Suuri poikkeama vastauksissa oli kuitenkin ikäryhmiä vertailtaessa 18-25 -vuotiaat. Heistä jopa 42 % oli tyytymättömiä työn määrään, kun vertailussa seuraavaksi tyytymättömin ryhmä oli 26-35 -vuotiaat, joista kuitenkin vain 21 % oli tyytymättömiä. Täytyy ottaa huomioon, että 18-25 -vuotiaita vastaajia oli määrällisesti melko vähän, vain seitsemän vastaaja, mikä saattaa vaikuttaa tuloksiin, mutta yhtenä selityksenä tuloksille voitaisiin myös pitää sitä, että 18-25 -vuotiaiden joukossa on paljon vielä opiskelijoita ja suurin osa heistä tekee sijaisuuksia tai pienempiä tuntimääriä.

Soitinryhmiä vertailtaessa suurin osa oli todella tyytyväisiä työn määrään tavallisella työviikolla, mutta poikkeavasti olivat vastanneet vaskipuhallinten opettajat. Heistä 26 % oli tyytymättömiä työn määrään tavallisella työviikolla, kun seuraavaksi tyytymättömin ryhmä oli muut 13 prosentilla. Vaskipuhalltimien opettajien vastauksissa toistui myös muissa vastauksissa se, että he kokivat aikansa riittävän keskimääräistä huonommin. Yhtenä syynä tähän voisi olla, että vaskiopettajat opettavat usein käytännön syistä muitakin vaskia, kuin omaa instrumenttiaan (Ihajoki 2010, 2). He myös usein soittavat itse useampaa kuin yhtä vaskisoitinta, jolloin suunnittelu ja ajan jakaminen eri soitinten kesken voi viedä aikaa, vaskiopettajat ovat usein myös puhallinorkesteritoiminnassa mukana, joka saattaa myös vaikuttaa ajan riittämiseen. Muissakin vastauksissa toistui se, että vaskisoitinten opettajat kokivat aikansa riittävän keskimääräistä huonommin. Toisaalta vaskioppilaiden määrä vaihtelee todella paljon alueittain, joten osa voi myös kokea, että oppilaita ei ole tarpeeksi.

Seuraavissa kysymyksissä oli pohdittu sitä, tekevätkö vastaajat mielestään asioita pääsääntöisesti itsensä vuoksi vai muiden vuoksi. Nämä kaksi asiaa eivät välttämättä ole myöskään toisiaan poissulkevia. ”Teen pääsääntöisesti asioita itseni vuoksi” -kysymyksessä vastaukset olivat melko jakautuneita, mutta kohdissa *”jokseenkin samaa mieltä”* ja *”jokseenkin eri mieltä”*, oli aika lailla yhtä paljon vastauksia. Seuraavassa kysymyksessä: *”teen asioita pääsääntöisesti itseni vuoksi”* oli taas enemmän jokseenkin samaa mieltä vastauksia. Suurin osa vastaajista koki siis tekevänsä kuitenkin enemmän asioita itsensä vuoksi, kuin muiden vuoksi. Yksi selitys tälle on myös se, että musiikkialalla työskentelevien aikataulut voivat usein olla vaihtelevia ja niistä on

vaikea joustaa, jolloin vastaaja voi kokea, että tekee enemmän itsensä vuoksi. Aikataulujen joustamattomuudesta voi kärsiä myös lähipiiri, jos työ menee aina vapaa-ajan menojen edelle.

Seuraavassa kysymyksessä pohdittiin vastaajien tyytyväisyyttä siihen, kuinka aika jakautuu työn ja vapaa-ajan kesken ja vastauksissa oli paljon hajontaa. 39 % vastaajista oli jokseenkin tyytyväisiä, mutta myös jokseenkin tyytymättömiä olen melkein yhtä paljon. Myös *”täysin samaa mieltä”* ja *”täysin eri mieltä”* -vastauksia tuli. Ikäryhmiä vertailtaessa oli selvästi huomattavissa, että 26-35-vuotiaiden ryhmässä vastaajat olivat vähemmän tyytyväisiä siihen, kuinka aika jakautui, jopa 59 % oli tyytymättömiä. Tämän kysymyksen vastauksiin vaikuttaa varmasti paljon elämäntilanne. Jos on esimerkiksi perhe ja pieniä lapsia, silloin voi helposti kokea, että suurempi vapaa-ajan määrä olisi tarpeen. Vastaajien vastaukset myös varmasti muuttuisivat paljon, jos tätä kysyttäisiin heiltä erilaisissa elämäntilanteissa. Toki täytyy taas muistaa, että kyse on edelleen vastaajan kokemuksesta siitä, onko vapaa-aikaa tarpeeksi, eikä niinkään tietystä tuntimäärästä.

Yli puolet vastaajista koki, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa tehdä haluamiaan asioita arkena, mutta vastauksia oli paljon myös myönteisellä puolella, jolloin vastaajat kokivat tilanteen olevan hyvä tai jokseenkin hyvä. *”Minulla on tarpeeksi aikaa läheisilleni”* -kysymyksen vastaukset olivat melko lailla samalla tavalla jakautuneita, mutta reilu puolet koki heillä olevan tai jokseenkin olevan tarpeeksi aikaa läheisilleen. 26-35 -vuotiaat olivat eniten sitä mieltä, että ei ole tarpeeksi aikaa läheisille sekä myös eniten sitä mieltä, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa tehdä haluamiaan asioita arkena. Tähän saattaa vaikuttaa ikäryhmän elämäntilanne, sillä useilla tästä ikäluokasta on pieniä lapsia. *Työ ja terveys 2012*-haastattelututkimuksen mukaan vajaa puolet arvioi, että heillä jäi tarpeeksi aikaa työn ulkopuoliselle elämälle päivittäin. Tässä tapauksessa siis tutkimusten vastaukset olivat samansuuntaisia (*Työ ja terveys Suomessa 2012*, 53).

62 % vastaajista oli sitä mieltä, että heillä on tarpeeksi aikaa levolle ja palautumiselle, mutta melko suuri osa vastaajista silti oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Tämä tulos on merkittävä, sillä suuri osa vastaajista koki, että heillä ei ollut tarpeeksi aikaa levolle ja palautumiselle. Tähän olisi siis kiinnitettävä enemmän huomiota niin yhteisön, kuin työpaikankin tasolla.

Vastaajajoukossa on eri-ikäisiä ja hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Vastaajajoukossa oli myös paljon sekä pienempien että suurempien musiikkiopistojen työntekijöitä. Varmasti tämän vuoksi vastauksissa on paljon hajontaa, mutta tutkimusta voidaan silti pitää luotettavana katsauksena siihen, kuinka soitonopettajana työskentelevät kokevat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyviä aiheita, koska tutkimusjoukko on suuri, vastaajia oli yhteensä 385.

## 6.2 Laadulliset tulokset

Kysyin kyselyssäni soitonopettajilta, kuinka heidän mielestään voisi lisätä hyvinvointia soitonopettajan ammatissa ja kyselyyn tuli todella paljon hyviä vastauksia. On otettava huomioon, että kyselyn vastaajissa oli soitonopettajia monenlaisista työtilanteista ja se vaikutta paljon vastauksiin. Osa opettajista on viranhaltijoita, osa päätoimisia tuntiopettajia ja osa sivutoimisia tuntiopettajia, myös työskentelytilat, resurssit ja välineet voivat vaihdella oppilaitoksittain. Osa vastaajista teki myös paljon muusikon töitä. Juuri tämän vaihtelun takia jokainen soitonopettajana työskentelevä tai alalle valmistuva voi löytää vastauksista juuri itseään koskevia asioita. Tulokset ovat myös hyvä läpileikkaus kaikista musiikkiopistoissa työskentelevistä soitonopettajista.

Useassa vastauksessa korostettiin terveellisten elämäntapojen merkitystä työssä jaksamisen kannalta. Erityisesti liikunta tuli usein esille ja se onkin todella tärkeää, sillä fyysinen hyvinvointi näkyy usein myös hyvänä olona ja aktiivisuutena muilla elämän osa-alueilla (Hult & Leskinen 2010, 134). Vastauksissa tärkeänä pidettiin myös terveellistä ruokavaliota ja riittävää unensaantia. Useassa vastauksessa tuli myös esille taukojen suunnittelu lukujärjestyksiin. Päivän tauottaminen lisääkin keskittymis- ja suoriutumiskykyä (Hult & Leskinen 2010, 136). Tosin aina päivän tauottaminen ei ole mahdollista. Varsinkin jos käy kauempaa opettamassa toimipisteissä, on lukujärjestys yleensä melko tiivis, koska kaikki toimipisteen oppilaat täytyy saada mahtumaan sille päivälle, jolloin siellä opettaa. Tällöin esimerkiksi riittävän syömisen ja eväiden ottaminen mukaan täytyy suunnitella etukäteen.

*”Mahdollisuus liikuntaan ja säännöllinen ateriointi. Ruokailut ovat soitonopettajan työssä välillä hankala järjestää säännöllisesti ja terveellisesti pitkien yhtäjaksoisten työrupeamien takia. Se kuitenkin vaikuttaa paljon jaksamiseen ja virkeyteen työssä.”*

*”Liikunta ja muutenkin itsestään huolehtiminen. Hyvä työergonomia.”*

*”Perusasiat kuntoon: lepo, liikunta, ruoka.”*

*”Päivittäinen liikunta ja venyttely, riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio, viikonloput vapaa-aikaa, tervehenkinen ja kannustava työyhteisö”*

Vastauksissa tuli usein esille muu työ, jota opettamisen lisäksi kuuluu soitonopettajan työhön. Kilpailukyky sopimuksen vuoksi viime vuosina palkkaan vaikuttamaton liisäntynyt muu työ aiheuttaa tunteita (Kilpailukyky sopimus lyhyesti 2012). Muun työn määrä myös vaihtelee melko paljon riippuen siitä, onko virassa vai tuntiopettaja.

*”Kaikki kiky, kokoukset ynnä muut älyttömyydet minimiin ja keskitytään olennaiseen. Soitonopettajan tehtävä on opettaa soittamista ja kaikki muu on toisarvoista. (Työn kannalta siis) Välillä jahkaaminen, kokoustaminen, Wilman täyttäminen tunnutaan arvostavan korkeammalle”.*

*”Muun työn osuus on varsin suuri, kun huomioi milloin muu työ tehdään: kokoukset, konsertit, seminaarit, oma koulutus jne. saattaa viedä ”kaiken” vapaa-ajan. Kunpa muu työ kohtuullistuisi”.*

Omaa muusikkoutta ja kiinnostusta soittoon pidettiin myös todella tärkeänä.

*”Opettajan työhön pitäisi sisältyä myös omia esiintymisiä ja projekteja.”*

*”Soitonopettajan tulisi voida musisoida ja näin pitää yllä ammattitaitoaan. Olisi hienoa, jos työnantaja näkisi soittokeikkojen tärkeyden. Ja jos ei keikkailu tule kysymykseen, voisi esim. Kiky-tunteja käyttää kollegojen kanssa musisointiin!”*

*”Harrastuneisuus ja kiinnostus kehittää työtä. Oman muusikkouden ruokkiminen”*

*”Työnantajan rohkaisu muusikkouden ylläpitämiseen opettamisen ohella niin, että se A olisi teknisesti mahdollisimman helppo toteuttaa (tuntien korvaamisen yms. sijaisuuden) B ei aiheuta huonoa omaatuntoa opettajalle.”*



Yhteistyötä kollegojen kanssa korostettiin useassa vastauksessa. Moni oli myös maininnut, että kollegoja tapaa aika vähän ja myös vapaa-ajan toiminnan -tyyppinen toiminta kollegojen kanssa olisi mukavaa, esimerkiksi Tyky-päivät. Myös keskustelua ja vertaistukea kollegojen välillä kaivattiin enemmän. Musiikkiopistoilla on yleensä useita eri opetuspaikkoja ja tämä vaikuttaa myös siihen, että kollegat eivät välttämättä usein näe toisiaan. Alla olevia asioita toivottiin lisää.

*"- vertaismentoritoiminta (vanhemmat kollegat ja nuoremmat tapaavat toisiaan säännöllisesti)*

*- työhyvinvointipäiviä!*

*- opettajien soittamista yhdessä enemmän!*

*- "palautumishuone", jossa jumppavälineitä ym. eli sellainen paikka, johon voisi mennä hetkeksi rauhoittumaan ym. :)"*

*"Yhteistyö kollegiossa, kokemustenvaihto, työnohjaus, liikuntaryhmätyöporukalle"*

*"Tehdään opettajaporukalla jotain muuta kuin opetukseen tai opistoon liittyviä juttuja. Virkistyspäiviä ilman suorittamista."*

*"Enemmän mahdollisuuksia keskustella kollegoiden kanssa, työ kun on hyvin itsenäistä. Vertaistukea tarvitaan."*

*"Yhteisöllisyys työpaikalla, erityisesti tuntiopettajille. Itse olen soitonopettajana vain yhden päivän viikossa mutta kokemus on positiivinen koska työyhteisö on tiivis ja mukaansatempaava ja koen kuuluvani yhteisöön, vaikka olen vain tuntiopettaja. Muissa opistoissa kuin tämän hetkisessä opistossani vastaukseni voisivat olla täysin päinvastaisia."*

Musiikkiopistojen hallintoa oli pidetty myös yhtenä tärkeänä soitonopettajien hyvinvointiin vaikuttavana asiana.

*"Jos musiikkioppilaitoksen organisaatio toimii hyvin, on soitonopettajan työkin helpompaa."*

*"Lähiesimiesten tarkempi seulonta ja koulutus annettuun tehtävään."*

*"Esimies, joka on kiinnostunut alaisistaan ja heidän hyvinvoinnistaan. Selkeä ja ymmärtäväinen työnohjaus. Työn suunnittelu yhdessä johdon kanssa. Sellainen ilmapiiri töissä, että työntekijä tuntisi voivan kertoa*

*johdolle mieltään askarruttavista asioista ja kyseenalaistaa asioita ilman että leimataan "hankalaksi työntekijäksi" tai että jossain muussa yhteydessä sanoja käytetään työntekijää vastaan."*

*"Hyvä johtajuus. Rehtoreiden koulutukseen kannattaisi panostaa. Työn-ohjaus olisi hyvä juttu ainakin ajoittain."*

*"Hyvä työnjohto, kannustava ja arvostava suhtautuminen johdon puolelta".*

Hyvinvoinnin kannalta pidettiin tärkeänä, että vapaa-ajalla olisi myös harrastuksia, jotka eivät liity musiikkiin. Tällä koettiin olevan suuria vaikutuksia työssä jaksamiseen.

*"Soittaminen on niin fyysistä työtä, että jokaisella pitäisi ehdottomasti olla oma kuntosalitreeni + joku aerobinen liikuntaharrastus "pakollisena"."*

*"Pitää huolehtia sekä henkisestä, että fyysisestä jaksamisesta. Mielui-  
nen liikuntaharrastus ja ystävien tapaaminen riittävän usein ovat hyvä  
vastapaino työlle."*

*"Kiinnostavat harrastukset, jotka saavat ajatukset pois työasioista.  
Omasta kunnosta huolehtiminen. Riittävä yöuni. Läheiset ihmiset."*

*"Ulkoilu, sosiaalinen kanssakäyminen, perheen kanssa tekeminen, työ  
ulkopuolella tapahtuvan elämän virkeänä pitäminen."*

*"Tärkeää on, että elämässä on jokin muukin merkittävä asia kuin työ tai  
/ ja perhe - kuten harrastus. Musiikkiala on usein elämäntapa, mutta on  
suotuisaa sisällyttää elämäänsä muutakin kuin musiikkia ja muita taide-  
muotoja. Kuntourheilua suosittelen itse, se pitää soittofysiikan kunnossa  
ja mielen virkeänä."*

Selkeää työn ja vapaa-ajan rajaamista pidettiin tärkeänä. Se koettiin kuitenkin osit-  
tain melko haastavaksi.

*"Työaika työaikana eikä ns. olla aina tavoitettavissa (ei työpuhelimia)."*

*"Oman ajan tarkka rajaaminen ja siitä kiinnipitäminen. Ei tavoitetta-  
vissa 24/7"*

*"Oppia sanomaan ei ja taito rajata työaika vapaa ajasta."*

*"Rajata esim. aika, jolloin on oppilaiden/vanhempien/työnantajan ta-  
voitettavissa. Arkipäivässä on myös omaa aikaa, eikä tarvitse olla aa-  
musta iltaan tavoitettavissa."*

*”Se, että ei iltaisin tai viikonloppuisin juurikaan hoitaisi työasioita tai muita töihin liittyviä velvoitteita. Usein sähköpostissa tulee käytyä myöhään illallakin ja pohdittua kaikenlaista opetukseen liittyvää, mikä saattaa vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi yönunen laatuun. Yrittää muistaa antaa aikaa myös itselleen ja tehdä jotain ihan muuta kuin musiikkiin liittyvää työviikon aikana.”*

Soitonopettajan työn negatiivisena puolena pidettiin työaikoja. Soitonopettajan työ on iltapainotteista ja sisältää lisäksi välillä myös aamupäivä - ja viikonlopputöitä. Työajat koettiin vaikeiksi, koska perheen näkeminen arkena jäi vähiin ja suurin osa harrastusmahdollisuuksista on iltaisin. Tämän vuoksi viikonloppuja ja lomia pidettiin todella tärkeinä, koska silloin vastaajilla oli aikaa tehdä haluamiaan asioita ja viettää aikaa perheen kanssa. Muutamassa vastauksessa kävi myös ilmi, että esimerkiksi viikoittaiseen työaikaan vaikuttaa Työehtosopimuksen lisäksi myös oppilaitoksen käytännöt. Osa vastaajista koki, että neljäpäiväisen työviikon mahdollistaminen tukisi paremmin työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista sekä toisi enemmän aikaa perheelle.

*”Oppilaitoksissa pitäisi saada tulkita TESSiä vapaammin, opettajien tulisi saada suunnitella viikottainen opetusaikansa vapaammin, ts. ei pakkoaopettaa viitenä päivänä viikossa. Myös vapaus siirrellä oppitunteja, myös kokonaisia opetuspäiviä tulisi sallia. Omassa oppilaitoksessani tämä ei ole enää mahdollista ja se selkeästi heikentää työn ja vapaa-ajanyhteensovittamista.”*

*”Nelipäiväinen opetusviikko mahdollistaa paremman palautumisen. Kiitos esimiehelle, meillä tämä on mahdollista.”*

*”Iltapainotteinen työ on haastava, kun on koko päivä säästeltävä, että jaksaa opettaa. Jos opetus olisi aamupäivällä niin ehtisi paremmin tehdä omia juttuja.”*

*”Työ on kääntynyt ihan kokonaan iltatyöksi. Minun ei ole mahdollisuutta osallistua mihinkään harrastusryhmiin, kun olen kaikki illat töissä. Samoin myös aika lasten ja perheen kanssa on arkena vähäistä, sillä kun minä olen kotona, he ovat koulussa ja kun he tulevat kotiin olenkin jo ehtinyt lähteä töihin.”*

*”Opetusta koulupäivien yhteyteen, jotta edes 1-2 iltaa viikossa olisi vapaata. Nyt on turha haaveilla harrastuksista tai konserteissa käymisestä, kun kaikki illat kuluvat töissä.”*

*”Työpäivän jakaminen niin, että se olisi useimmiten yhtenäinen. Useampi kaksiosainen työpäivä viikossa käy raskaaksi.”*

*”Koska työ on iltatyötä, aamupäivät tulisi muistaa viettää omana vapaa-aikana, eikä käyttää niitä pelkästään työhön liittyviin valmisteluihin ja työhön valmistautumiseen.”*

Opinnäytetyön lopusta löytyvät kaikki soitonopettajien vastaukset.

## 7 Pohdinta

Sain kyselyyni melko paljon vastauksia, minkä uskon johtuvan siitä, että työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen koskee kaikkia soitonopettajana työskenteleviä. Olisi ollut todella kiinnostavaa kuulla enemmän opettajien ajatuksia myös suljettujen kysymysten kohdalla tai lisätä kyselyyn enemmän avoimia kysymyksiä, mutta näillä resursseilla se ei ollut minulle mahdollista. Olisi todella mielenkiintoista jatkaa tutkimusta työn ja vapaa-ajan yhdistämisestä soitonopettajan ammatissa ja lisätä avointen kysymysten määrää, koska tutkimuksen aikana kävi ilmi, että osa vastaajista olisi mielellään myös perustellut suljettujen kysymysten vastauksiaan. Vastauksissa kävi selvästi ilmi, että soitonopettajilla oli paljon sanottavaa siitä, kuinka lisätä hyvinvointiaan. Avoimen kysymyksen vastauksissa pohdittiin myös paljon soitonopettajan työn hyviä ja huonoja puolia. Uskon, että vastaamista kiihdytti myös pian käyttöön tuleva uusi opintosuunnitelma, joka vaikuttaa paljon käytännön työhön ensi syksystä alkaen.

Vastausten mukaan soitonopettajat pitivät työstään ja kokivat sen tärkeäksi sekä suhtautuivat työhönsä muutenkin pääosin positiivisesti. Vapaa-aikaa ei kuitenkaan useiden vastaajien mielestä jäänyt tarpeeksi, eikä myöskään aikaa tehdä vastaajien haluamia asioita arkena. Melko suuri osa soitonopettajista koki myös, että levolle ja palautumiselle ei jäänyt tarpeeksi aikaa. Varsinkin lepoon ja palautumiseen pitäisi siis kiinnittää huomiota niin yksilön, kuin työnantajankin tasolla ja miettiä tapoja ratkaista tätä ongelmaa. Kiirejaksot ovat osa soitonopettajien työtä, mutta pääosin levolle ja palautumiselle pitäisi silti löytää tarpeeksi aikaa.

Tässä opinnäytetyössä halusin kartoittaa, kuinka soitonopettajana työskentelevät kokevat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen ja mitä ajatuksia heillä on soitonopettajien hyvinvoinnin lisäämiseen liittyen. Vastauksia hyvinvointiin liittyen tuli todella paljon ja ne olivat monipuolisia. Vastausten avulla alalle opiskelevien on mahdollista saada arvokasta tietoa työstä soitonopettajana sekä vinkkejä hyvinvoinnistaan huolehtimiseen tulevaisuudessa. Alalla työskenteleville vastaukset voivat tuoda vertaistukea, uusia ajatuksia ja ideoita oman hyvinvoinnin lisäämiseen sekä työn ja muun elämän yhteensovittamiseen. Työnantajille nämä vastaukset taas tuovat soitonopettajien näkökulmaa käytännön opetustyöhön, sen hyviin puoliin ja puutteisiin.

Jokaisella alalla on omat haasteensa ja vaikka vapaa-ajan vähäisyys, muun työn määrä ja iltapainotteinen opetus koettiin haastavaksi, soitonopettajat kokivat silti pääsääntöisesti suhtautuvan työhönsä positiivisesti ja pitävän sitä merkityksellisenä.

## Lähteet

- Ahonen, J., 2013. Miksi soitonopettajaa väsyttää? kuormittuminen soitonopettajan työssä. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Musiikkipedagogi YAMK. Musiikin koulutusohjelma. Viitattu 7.6.2016.  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62109/ahonen\\_jenni.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62109/ahonen_jenni.pdf?sequence=1)
- Burke, R.J., Page, K.M. & Cooper, C.L. 2015. Flourishing in Life, Work and Careers: Individual Wellbeing and Career Experiences. Great Britain: T.J. International Ltd, Padstow. Edward Elgar Publishing Limited.
- Ekström, I., Silventoinen, K. 2016. "KUN ELOKUUSSA ALOTTAA TYÖT, NIIN SITÄ ASTUU SELLASEEN PUTKEEN, JOSTA TULLAAN SITTE POIS KESÄKUUN ALUSSA.": Nuorten ja kokeneiden opettajien kokemuksia opettajuuden vaikutuksista vapaa-aikaan. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 8.6.2016  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49986/URN:NBN:fi:jyu-201605302770.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Håkansson, C., Wagman, P., 2014. Introducing the Occupational Balance Questionnaire. Skandinavian Journal of Occupational therapy, 21, 227-231. Viitattu 10.9.2017  
[https://www.researchgate.net/publication/260993919\\_Introducing\\_the\\_Occupational\\_Balance\\_Questionnaire\\_OBQ](https://www.researchgate.net/publication/260993919_Introducing_the_Occupational_Balance_Questionnaire_OBQ)
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012, Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Työterveyslaitos Helsinki. Viitattu 31.5.2016.  
[http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo\\_ja\\_terveys\\_suomessa/Documents/Tyo\\_ja\\_Terveys\\_2012.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_Terveys_2012.pdf)
- Kilpailukysymysopimus lyhyesti. 2012. Artkkeli Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestön sivulla. Viitattu 31.10.2017 <https://www.sak.fi/ajankohtaista/neuvottelutilanne>
- Kopra, M., Aarnio, H-M., Arpalahti, T., Aarnio, P., Juvonen, T. & Ollila, M. 2015. Musiikinopettaja 1/2015. Suomen musiikinopettajien liitto ry. Viitattu: [www.oaj.fi](http://www.oaj.fi)
- Leskinen, T., Hult, H-M., Kokonaisvaltainen hyvinvointi: Kristallisoitunut toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Latvia: Livonia print. Tammi.
- Mittaaminen: muuttujien ominaisuudet. 2007. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 19.11.2017  
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html>
- Pirkanmaan musiikkiopisto. Opetussuunnitelma, klassinen linja. 2004. Viitattu 31.5.2016 <http://www.pmo.fi/klassinenlinja/getfile.php?file=22>

Siitonen, T. 2005. Soitonopettajan ammatillinen kasvu, opettajuuden ulottuvuudet. Musiikkitieteen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, musiikin laitos. Viitattu 31.5.2016

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10072/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005373.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10072/URN_NBN_fi_jyu-2005373.pdf?sequence=1)

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005. Opetushallitus 2005. Viitattu 31.5.2016.

[http://www.oph.fi/download/123012\\_taideyl\\_ops.pdf](http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf)

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet, 2017. Opetushallitus. Viitattu 17.11.2017

[http://www.oph.fi/download/186920\\_Taiteen\\_perusopetuksen\\_laajan\\_oppimaaran\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2017.pdf](http://www.oph.fi/download/186920_Taiteen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017.pdf)

Työhyvinvointi. Työterveyslaitos. Viitattu: 21.11.2017

<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työn ja perheen yhteensovittaminen. Työterveyskeskus. Viitattu 22.11.2017

<https://sykettatyohon.fi/fi/teemat/tyon-ja-perheen-yhteensovittaminen>

Ylikännö, M. 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117. Kelan tutkimusosasto, Helsinki 2011. Viitattu 31.5.2016

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27398/Tutkimuksia117.pdf>

Yliopistopaino oy. Viitattu 8.6.2016

[http://www.ttl.fi/fi/tyo\\_ja\\_ihminen/Documents/Tutkimusraportti\\_31.pdf](http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tutkimusraportti_31.pdf)

## Liitteet

Liite 1. Kysymykset

## Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen soitonopettajan ammatissa

### 1. Ikä

18-25

26-35

36-45

Yli 46

**2. Sukupuoli**

Nainen

Mies

**3. Soitinryhmä**

Puupuhaltimet

Vaskipuhaltimet

Kielisoittimet

Lyömäsoittimet

Laulu

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**4. Pidän työstäni**

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

En osaa sanoa

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

**5. Koen työni merkitykselliseksi**

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

En osaa sanoa

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

**6. Olen tyytyväinen työn määrään tavallisella työviikolla**

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä



En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**7. Minulla on tarpeeksi aikaa työtehtävilleni tavallisella työpöydällä**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**8. Minulla on sopivassa suhteessa opetusta ja muuta työtä**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**9. Työssäni voimavaroja antavat ja voimavaroja vievät työtehtävät ovat tasapainossa keskenään**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**10. Teen pääsääntöisesti asioita muiden vuoksi**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä

En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**11. Teen pääsääntöisesti asioita itseni vuoksi**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**12. Olen tyytyväinen, kuinka aikani jakautuu työn ja vapaa-ajan kesken**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**13. Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä haluamiani asioita arkena**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**14. Minulla on tarpeeksi aikaa läheisilleni**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**15. Minulla on tarpeeksi aikaa levolle ja palautumiselle**

Täysin eri mieltä  
Jokseenkin eri mieltä  
En osaa sanoa  
Jokseenkin samaa mieltä  
Täysin samaa mieltä

**16. Keinoja lisätä soitonopettajan hyvinvointia**

---

## Liite 2. Kyselyn vastaukset

### 16. Keinoja lisätä soitonopettajan hyvinvointia

Vastaajien määrä: 246

Vastaukset
Omasta terveydestä huolehtiminen liikunnan ja harrastusten kautta
Vähemmän muuta työtä.
<p>Pitää hallinnolliset asiat ammatti-ihmisellä (toimistos sihteeri, rehtori) ja säilyttää niitä mahdollisimman vähän opetushenkilökunnalle (joku muu täytyy olla selvittämässä palkka-, työmatka-, ikälisä-, yms. teknisiä asioita, eivät saa kaatua työntekijän niskoille).</p> <p>Pitää 23vt ideaalina ja muistaa varmistaa alaisiltaan (rehtori) mikäli ylitunteja kertyy, että onko asia ok - monessa opistossa pidetään täysin normaalina 30vt, mutta periaatteessa kuitenkin kaikki yli 23 on ylitöitä joiden tekemiseen täytyy olla aikaa ja voimavaroja tekijällä.</p> <p>Perehdyttää työntekijät muutoksiin työssä, nykyään aikaa vievät tuhottomasti lukuisat huonosti toimivat uudet sähköiset vempeleet (iPadeista erilaisiin työajanseuranta- ja sairauspoissaolo sekä matkakuluohjelmiin), lisäksi pitää huolta että opettajalla on uuden opsin vaatimat taidot (impro, sävellys).</p>
Kouluttautumismahdollisuudet virkistävät.
<p>Työmatkat liikkuen, esim. pyöräily, kävely</p> <p>Riittävästi taukoja tuntien välissä!</p>
Yhteistyö kollegiossa, kokemustenvaihto, työnohjaus, liikuntaryhmät työporukalle
Työnantajan järjestämiä tyky-päiviä voisi olla enemmän. Kaipaavat myös kurssituksia; esim. orkesterin johto, pedagogiikka yms.
Varmistus siitä, että töitä tulee olemaan säännöllisesti ja tarpeeksi jatkossa hyvän elintason säilyttämiseksi
Tehdä kiinnostavia asioita.
A
<p>Kollegojen kanssa paljon keskustelua positiivisessa hengessä.</p> <p>Hyvä esimies.</p> <p>Muun työn tasainen jakaantuminen pitkin vuotta.</p>
<p>Hyvät välit kollegoihin ja oppilaisiin</p> <p>Harrastuneisuus ja kiinnostus kehittää työtä</p> <p>Oman muusikkouden ruokkiminen</p>
<p>Opettaja saa rakentaa itse oman opetusaikataulunsa. Sitä laatiessa on tositosi tärkeää muistaa laittaa riittävästi taukoja oppituntien väliin. Itselläni on pari vartin taukoa ja yksi puolen tunnin tauko joka päivä.</p>

<p>Luokassani on harjanvarsi, jolla voin tehdä muutaman jumppaliikkeen, kun hartiat jumissa. Siihen menee minuutti, ja auttaa ihan hirveästi.</p> <p>Hyvä fyysinen kunto ja hyvät ruokatottumukset auttavat yleisesti, se on selvä.</p>
<p>Jos opetusta voisi olla aamupäivisin, iltaisin ehditsi harrastamaan jotain virkistävää, vaikka tanssia. Nyt on mahdollisuus vain mummojumppaan aamuisin.</p>
<p>Kunpa työ ei olisi niin iltapainotteista...mutta ei sen seikan muuttamiseen taida olla keinoja.</p> <p>Tärkeää on, että elämässä on jokin muukin merkittävä asia kuin työ tai / ja perhe - kuten harrastus. Musiikkiala on usein elämäntapa, mutta on suotuisaa sisällyttää elämään muutakin kuin musiikkia ja muita taidemuotoja. Kuntourheilua suosittelen itse, se pitää soittofysiikan kunnossa ja mielen virkeänä.</p>
<p>Saada työ painottumaan illasta aamuun ja jos näkisi työkavereita enemmän.</p>
<p>Ilrapainotteinen työ on haastava kun on koko päivä säästeltävä että jaksaa opettaa. Jos opetus olisi aamupäivällä niin ehditsi paremmin tehdä omia juttuja.</p>
<p>Mielenkiintoiset koulutukset - vierailut esim uusimpien soitinten esittely , konserttimatkat+hyvää ruokaa, oman kehon huolto+harjoitteet itse tehden</p>
<p>Työpuhelin käyttöön, sen voi sulkea tarvittaessa. Säännöt itselle: en hoida työjuttuja klo 21 jälkeen (esim.). Ainakin 1 vapaapäivä viikossa, säännöllinen ruokarytmi ja riittävästi liikuntaa viikon aikana.</p>
<p>Lisää liksaa. Turhat digiloikka- ja pelillisyyshankkeet sekä näennäiskoulutukset pois. Lisäresursseja tuntimääriin ja opettajien täydennyskoulutuksiin ynnä suoraan työn laatuun vaikuttaviin asioihin, kuten kunnollisia tilaratkaisuihin, opetusmateriaaleihin ynnä tuntikehykseen.</p>
<p>Työtehtävien selkeys ja mielekkyys, joskus joutuu ottamaan toisen osaamisalueen tehtäviä ja ne stressaavat. pitäisi saada keskittyä pääasiaan ja päätehtävään.</p>
<p>Kiinnostavat harrastukset, jotka saavat ajatukset pois työasioista. Omasta kunnosta huolehtiminen. Riittävä yöuni. Läheiset ihmiset.</p>
<p>Olen osavirkavapaalla</p>
<p>Mahdollisuus tehdä muuta työtä tasaisesti koko lukuvuoden ajan ilman pahoja ruuhkia keväällä.</p> <p>Enemmän jatkuvaa palautetta omalta esimieheltä.</p> <p>Mahdollisuus saada suunnitella ja toteuttaa omia ideoita töissä.</p>
<p>Työnantajan puolesta työntekijän paremmin huomioon ottaminen. Työntekijästä välittäminen. Vä- lillä voisi vaikka kysyä, miten menee. Tunnustuksen antaminen työstä.</p> <p>Riittävä työterveydenhoito.</p>
<p>Tarpeeksi töitä vaan.</p>
<p>Liikuntasetelit, kulttuurisetelit</p>
<p>Inspiroivat konferenssit ulkomailla.</p>
<p>Fyysisen kunnon ylläpito, luonnossa liikkuminen, kunnon yöunet, hiljaisuus ja korvien lepuuttami- nen, oma-aloitteinen työn monipuolistaminen, hyvät suhteet kollegoihin, hyvä johtaminen.</p>
<p>Järjestelmän uudistaminen opettamisen ehdoilla. Kaikki turha byrokraattisuus pois.</p>
<p>Nelipäiväinen opetusviikko mahdollistaa paremman palautumisen. Kiitos esimiehelle, meillä tämä on mahdollista</p>
<p>Jos musiikkioppilaitoksen organisaatio toimii hyvin, on soitonopettajan työkin helpompaa.</p>

Meditaatio jooga oma soitto 😊
Kaikki kikut, kokoukset ynnä muut älyttömyydet minimiin ja keskitytään olennaiseen. Soitonopettajan tehtävä on opettaa soittamista, kaikki muu on toisarvoista. (Työn kannalta siis.) Välillä jahkaaminen, kokoustaminen, Wilman täyttäminen tunnutaan arvostavan korkeammalle.
Kehonhuolto, työyhteisön hyvä ilmapiiri ja vertaistuki
Elä täysillä ja lepää kunnolla!
Pidä työstäsi ja soita myös itse mahdollisimman paljon myös oppilaidesi kanssa.
Varsinaisen opetustyön lisäksi tehtävä työ pitäisi jollain lailla mitoittaa - mikä kuuluu palkkaan ja mikä ei, ja ylimenevästä pitää maksaa. Viime syksyllä laskin tehneeni opetustuntien lisäksi yli 40 tuntia opetuksen kannalta tärkeää työtä (enimmäkseen sovituksia). Sitä on aivan liikaa!
Ulkona/metsässä liikkuminen on parasta vapaa-ajan puuhaa, ei ole kiinni kellon ajasta, sopii opetustyötä tekeväälle.
Työpaikan tyky-ohjelman monipuolistaminen ja siitä informointi työpaikoille. Kuntoilun pitäisi olla pakollista ja kuulua osaksi työaikaan. Työntäjän olisi hyvä tarjota kuntouttavaa toimintaa työn ohessa.
lottovoitto. Myös työkokemus auttaa koska itse teen paljon materiaaleja itse. Näin ollen tulee paljon opetusmateriaaleja varastoon
Oman muusikkouden kehittäminen ja ylläpito.
Tärkeätä olisi pitää opetuksen aikaresurssi riittävän suurena, jotta pystyy opettamaan kunnolla ja tavoitteellisesti. Opetukseen liittymätön muu työ minimiin.
Järkevä opiskelijavalinta, (esim. pääsykokeissa).
Laillistakaa kannabis.
Perusasiat kuntoon: lepo, liikunta, ruoka.
Työn ei tarvitse tulla kotiin. Hyvä suunnittelu auttaa siinä, että asiat ehtii tehdä eivätkä jää viime tinka.
Pitää hyväksyä se, että työssä on sesonkiaikana, jolloin kiirettä väistämättä tulee.
Pitäisi ottaa paremmin huomioon iltapainotteinen opetus, kun joudutaan kokoustamaan ja suunnittelemaan kaikenlaista jo aamupäivästä. Kaikenlainen suunnittelu on lisääntynyt huomattavasti. Onko kaikki aina tarpeen?! Tietotekniikan työtä on opettajille tullut "toimistotyötä", jota ei ennen ollut. Kun olisikin "oma luokka" kaikkein tietoteknisine laitteineen. Nyt roudataan nuotit, läppärit ja soittimet päivästä toiseen eri opetuspisteisiin ja luokkiin.
Päivittäinen liikunta ja venyttely, riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio, viikonloput vapaa-aikaa, tervehenkinen ja kannustava työyhteisö
Työnantajien tulisi taloudellisesti tukea työntekijöiden liikuntaharrastuksia.
Mielestäni jokaisen joka tekee töitä lasten ja nuorten kanssa pitäisi itse huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ennenkuin tulee työpaikalle. Pidän omaa hyvinvointia ensiarvoisen tärkeänä ja yritän huolehtia levosta ja liikunnasta omalla kohdallani mahdollisimman hyvin.
Myös avoin uusien asioiden kokeilu ja oman työn arviointi on tärkeää. On joskus hyvä kysyä oppilaalta mitä itse voisi tehdä paremmin.
Työaika työaikana eikä ns. olla aina tavoitettavissa (ei työpuhelimia) ja työnjaon pitäisi olla tasapuolisempaa opettajienkin kesken mm. oppilaskonserttien järjestäjinä. Lukujärjestyksenteko on joka-vuotinen painajainen eli jonkinlainen ajanvarausjärjestelmä tietyn kellonaikamarginaalin puitteissa auttaisi paljon.

Opettajan työhön pitäisi sisältyä myös omia esiintymisiä ja projekteja
Työ on kääntynyt ihan kokonaan iltatyöksi. Minun ei ole mahdollisuutta osallistua mihinkään harrastusryhmiin, kun olen kaikki illat töissä. Samoin myös aika lasten ja perheen kanssa on arkena vähäistä, sillä kun minä olen kotona, he ovat koulussa ja kun he tulevat kotiin olenkin jo ehtinyt lähteä töihin.
Koulutukset, toimiva työympäristö, mahdollisuus työpaikan tarjoamaan liikuntaan ja työterveyspalveluihin omalla kotipaikkakunnallaan.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vertaismentoritoiminta (vanhemmat kollegat ja nuoremmat tapaavat toisiaan säännöllisesti)</li> <li>- työhyvinvointipäiviä!</li> <li>- opettajien soittamista yhdessä enemmän!</li> <li>- "palautumishuone", jossa jumppavälineitä ym. eli sellainen paikka, johon voisi mennä hetkeksi rauhoittumaan ym. :)</li> </ul>
Työhyvinvointiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota.
Joskus turhaakin koulutusta kouluttamisen vuoksi. Ammattitilpeys jokaisella motivoituneella opettajalla, siitä saa voimaa hakea itse tilanteeseensa sopivaa lisäkoulutusta. Kiitos!
Lisätä opettajien yhteistyötä musiikkioppilaitoksen sisällä. Tehostaa työn ohjausta johdon suunnalta.
Soitonopettajan tulisi voida musisoida ja näin pitää yllä ammattitaitoaan. Olisi hienoa, jos työnantaja näkisi soittokeikkojen tärkeyden. Ja jos ei keikkailu tule kysymykseen, voisi esim. Kiky-tunteja käyttää kollegojen kanssa musisointiin!
liike on lääkettä, hyvä hieroja tarpeen
Erityisesti pienissä kaupungeissa harrastusmahdollisuudet ovat todella rajatut - kaikki harrastusryhmät on ajoitettu ilta-aikaan, tai jos ne ovat päivällä niin ne on suunnattu ikäihmisille ja eläkeläisille. Harrastusmahdollisuudet myös aamupäivisin auttaisivat ainakin omaa hyvinvointiani. Kun työt vievät uudelle paikkakunnalle toiselle puolelle Suomea, on vaikeaa löytää työpaikan ulkopuolisia tuttavuuksia, jotka taas ylläpitäisivät työssä jaksamista.
Lyhytkursseja soittamiseen liittyen, missä opettaja pääsee toteuttamaan itseään.
Liikunta, meditaatio, säännölliset unet
Liikunta, lukeminen, kollegoiden kanssa keskustelu, työn/opetuksen hyvä ja perusteellinen suunnittelu
Sopivan liikuntamuodon tai jonkun muun mielekkään harrastuksen ja sille sopivan ajankohdan löytäminen arkipäivinä.
Yksilöllistä. Rakkaus työhön ja musiikkiin kantaa pitkälle.
Toimin päätoimisena opettajana SibA:ssa ja jonkin verran musiikkiopistossa, mutta soitan lisäksi 40-50 konserttia vuosittain, ja niiden takia matkustan noin 80-100 päivää vuodessa ja osin ulkomailla. Teen myös 1-2 levytystä vuosittain kamarimusiikkia ja toisinaan solistisia levytyksiä. Minulla on siis kaksi "päätointoa", eikä vapaapäiviä ole kuin joului- ja kesälomalla, kaksi viikkoa molempia. Olen jos-sain vaiheessa vain opettanut päätoimisesti mutta en konsertoinut, ja silloin vapaa-aikaa oli riittävästi, koska eihän lehtoraattiin kuulu kuin noin 770x45min opetusta, joka pidetään 35 viikon aikana. Lomaviikkoja tai opetuksesta vapaita viikkojahan jää siten 17, mikä on ruhtinaallista, ja opetuksen useimmat hoitavat ja hoitavat neljänä päivänä, joten viikkoon jää 3 vapaapäivää. Nykyinen ongelma sovittaa vapaa-aikaa ja työtä johtuu yksinomaan taiteellisen työn runsaasta määrästä. Toisaalta se pitää yllä omaa osaamista opettajana, mikä osin vähentää opetustyön kuormittavuutta.
Opetusta koulupäivien yhteyteen, jotta edes 1-2iltaa viikossa olisi vapaata. Nyt on turha haaveilla harrastuksista tai konserteista käymisestä, kun kaikki illat kuluvat töissä.

-työympäristö: asianmukainen välineistö ym. puitteet
-työyhteisö: kannustava, me-henki
-vapaa-aika: ravinto&riittävä lepo
keksiä itse parempia tapoja motivoida oppilaita
Opettajan työmäärä lisääntyy joka vuosi uusilla tehtävillä, joita ei ikään kuin lasketa ollenkaan työksi ainakaan meidän oppilaitoksesamme. Olisi ihannemaailmaa, että resursseja voitaisiin lisätä niin, että ne vastaisivat työtehtävien määrää ja vaativuutta sekä laatua. Tyky-toimintakaan ei olisi työnantajan puolelta pahitteeksi (esim. liikuntaselitte). Itse kyllä liikun hyvin paljon ja mielellään, mutta aina omalla kustannuksella (lenkillä tulee kyllä parhaat ideatkin!). Työterveyshuolto yhdessä toimipisteessä on täysin toimimaton järjestelmä alueopiston sivutoimipisteissä asuville/työskenteleville. Olisi hienoa, että työnantajankin puolelta arvostettaisiin laadukasta työtä, kehittämisenhalu, yhteistyön edistämistä eri tahojen kanssa, laajaa koulutustaustaa jne. Oppilaiden vanhemmat osaavat kyllä arvostaa laatutyötä ja yhteistyö toimii hyvin, kun on itse hyvin aktiivinen vanhempien suuntaan.
Liikunta, ja muutenkin itsestään huolehtiminen. Hyvä työergonomia.
??? Voi kunpa tietäisin toimivia. Usein haaveilen siitä, että voisin aloittaa opetustyöni esim. klo 12 ja ehtisin pitää myös tauon päivän aikana eikä yksikään päivä olisi maraton iltaan saakka. Nyt päivät pääsevät alkamaan yhä myöhemmin ja myöhemmin. Tänä vuonna klo 14.45, 15.30, 15.45, 14.15 ja perjantai menee miten sattuu kun on oppilaita joilla on hyvin vaihteleva lukujärjestys.
-Työnantaja järjestää keuhonhuoltoa eri tavoin
-ulkoilu ym.fyysisen jaksamisen edistäminen
Keinotekoinen muu työ pitäisi saada pois. Joskus tuntuu siltä, että "muu työ" on tärkeämpää/merkityksellisempää kuin varsinainen opetustyö.
Enemmän yhteistyötä muiden opettajien kanssa, nuotit jakoon
Tietoinen pyrkiminen pois ikivanhasta mestari-kisälli-ajatuksista, jossa mestari ei jaa idoitaa muille mestareille eli enemmän tietotaidon jakamista opettajien kesken.
Sisäilmaltaan puhtaat opetustilat.
Perustyölle tulisi antaa työrauha.
Oppilaitosten isoja konsertteja sekä opetus suunnitelmien ja oppilasrekry yms kehittämissä pitää varmistaa riittävät resurssit että opetustyö ei kärsi.
Rajata esim. aika, jolloin on oppilaiden/vanhempien/työnantajan tavoitettavissa. Arkipäivässä on myös omaa aikaa, eikä tarvitse olla aamusta iltaan tavoitettavissa.
Tehdään opettajaporukalla jotain muuta kuin opetukseen tai opistoon liittyviä juttuja. Virkistyspäiviä ilman suorittamista.
Palkka on todella huono korkeaan koulutukseen ja työmäärään nähden ainakin omalla kohdallani. Harmittaa aika paljon, että pitää tehdä ihan hirveästi ylitoita pärjätäkseen. Hyvinvointiin vaikuttaa taloudellinen epävarmuus. Pidän kuitenkin ammattiani samanlaisena kuin mitä tahansa muuta, joten en ymmärrä miksi palkkaus on näin huono mm. maisterin papereilla. Arvostus työtä kohtaan sekä perinteinen opettajan ammatti ja tavoitteellinen opiskelu musiikkioppilaitoksessa, on muuttunut harrastustoiminnan ohjaamiseksi ja lastenhoidoksi monen oppilaan kohdalla. Kun työaikaa ei ole, niin useita tunteja menee aikaa ns. "Vapaalla" ollessa työntekoon. Työnkuvan vuoksi on toki myös vaikea harrastaa mitään.
Palkkaus pitäisi laittaa ajantasalle, niin hyvinvointini lisääntyisi.
Normaalit, terveet elämäntavat.



Työaikaisten aikaistaminen niin, että arki-iltaisinkin jäisi enemmän vapaa-aikaa perheen kanssa.
Keinot tässä ovat hyvin yksilöllisiä niinkuin ammattikin. Jokaisen täytyy löytää "oma juttunsa". Itselläni se on kuntoilu ennen iltapainotteista työpäivää ja harrastusmahdollisuudet viikonloppuisin.
Mahdollisimman hyvä ennakkosuunnittelu ylimääräisten töiden suhteen
Välillä puolikkaita viikkoja vapaata.
Pitää huolehtia sekä henkisestä, että fyysisestä jaksamisesta. Mieluinen liikuntaharrastus ja ystävien tapaaminen riittävän usein ovat hyvä vastapaino työlle.
Muun työn osuus on varsin suuri, kun huomioi milloin muu työ tehdään: kokoukset, konsertit, seminaarit, oma koulutus jne saattaa viedä "kaiken" vapaa-ajan. Kunpa muun työn osuus kohtuullistuisi.
Kunnollinen palkka, nyt päätoimisuus sääliittävästi alle 2000€. Kiky on sotkenut pahasti. Miksei tunnusteta, että tehdystä työstä tulee maksaa palkkaa? Ihmiset tekevät nykyään tosi paljon työtä ilmaiseksi, koska työnantajalla on laillinen valta niin vaatia. Työt seuraavat kotiin muutenkin, kiky-lisäys on pelkkää harmia laihaan palkkaan.
Digitalisaatio on tuonut oman lisänsä. Sen opetteluun menee aikaa eri oppimisympäristöissä. Työnantaja ei kuitenkaan siitä maksa ylimääräistä palkkaa.
Opettajan tulee saada keskittyä oleellisiin asioihin opetuksessaan, puoliväkinä tuotu digimaailma pois taiteen opetuksesta!
Taukojen pitäminen vaikuttaa omalla kohdallani jaksamiseen huomattavasti. Tyypillinen opetusil-tani koostuu n. 4-5 tunnista tauotonta opetusta putkeen. Tauoista ei makseta palkkaa ja oppilaita halutaan mahdollistaa oppilaitosten puolesta yhdelle illalle niin paljon kuin mahdollista, mikä tekee asian hieman hankalaksi.
Kokemuksien jakaminen kollegoiden kanssa. Suurin osa opetuspisteistäni sijaitsee eri peruskoulu-jen tiloissa, joihin itse roudaan soittimeni sekä tarvittavat vahvistimet. Näissä tulee harvemmin ta-vattua muita opettajia ja sosiaaliset kontaktit opettajarooliin ulkopuolella jäävät lähes olematto-miksi työpäivän aikana.
Iltatöiden vähentäminen, painottaminen töitä päivään.
Mahdollisuus vaikuttaa työsuhteen laatuun ja tuntimäärään olisi tärkeää. Muun työn määrä lisään-tyy jatkuvasti, ja kilpailukykysovimukseen liittyvät tunnint työllistävät paljon ja vievät jaksamista. Muuten kun laatii tällaista kyselyä, kannattaisi kieliasuun kiinnittää enemmän huomiota.
Ylimääräisen säädön vähentäminen: yhteydenpidon helpottaminen, informaation kierron välikäsien vähentäminen
Enemmän mahdollisuuksia keskustella kollegoiden kanssa, työ kun on hyvin itsenäistä. Vertaistukea tarvitaan.
(selitys moniin vastauksiini: teen soitonopettajan työn (toimi) lisäksi myös muusikontyötä ja tuotan yhtyeeni konsertteja. Soitonopettajan työtä on sopivasti, mutta kaiken muun jälkeen tuntuu, että aika ei riitä.)
Vapaapäiviä on pidettävä, mieluiten kaksi viikossa, eikä silloin myöskään työ sähköposteja.
Liikunnalle (minulla uinti, pyöräily, jooga) on varattava aikaa ja pidettävä näistä ajoista kiinni.
Puoliso on myös soitonopettaja, vapaa-ajat onneksi samat, muiden ystävien kanssa tapaaminen saattaa olla hankalaa. Ei ole kiva kun pitää sopia treffejä viikkoja etukäteen.
Elämän hallinnan taito, varallisuus, terveyden ylläpitäminen ja kyky tehdä itsensä onnelliseksi.
Hyvä työyhteisö. Mahtavat Kollegat.

Hyvä työilmapiiiri, työn ja vapaa-ajan erottelu, opettajan täytyy muistaa olla armollinen itselleen, itsestään huolehtiminen, hyä asenne ja positiivinen mieli.
<p>Muun työn selkeyttäminen ja tasaisempi jako kaikkien opettajien kesken.</p> <p>Selkeä rajat työajalle ja vapaa-ajalle, ei työasioita viikonloppuisi tai jos viikonloppuna niin sitten korvaavat vapaat päivät viikonlopun jälkeen.</p> <p>Enemmän panostusta esimiehiä valittaessa heidän johtamistaitoihinsa ja kykyynsä tulla toimeen alaisten kanssa.</p> <p>Paremmat mahdollisuudet päästä heikoista, työyhteisöä rasittavista, rehtoreista eroon.</p>
Työpäivän jakaminen niin että se olisi useimmiten yhtenäinen. Useampi kaksiosainen työpäivä viikossa käy raskaaksi. Hyvät käytöstavat ja kunnioitus työtovereita kohtaan on perusta. Sen jälkeen voi olla itse rohkea.
Lähiesimiesten tarkempi seulonta ja koulutus annettuun tehtävään.
Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on kaikkein tärkeintä. Siihen kuuluvat terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta. Henkistä hyvinvointia saa tekemällä jotain ihan muuta kuin työhön liittyvää. Tosin usein tulee vapaa-ajalla mentyä hyvään konserttiin. Myös perheen kanssa oleminen antaa vastapainoa työlle. Työssäni on niin hyvä imu, että pitää toppuutella itseään, ettei tekisi liikaa. Olen niin hyvässä työyhteisössä, että projekteja ja tekemisen mahdollisuuksia on paljon tarjolla. Positiivinen ongelma:) Olen tästä tilanteesta todella kiitollinen oltuani pitkään toisenlaisessa työyhteisössä, jossa esimiehen ongelmat salpauttivat työyhteisön toimintaa vuosikaudet. Nyt kun organisaatio toimii, niin opettajat saavat keskittyä omaan ydinsaamiseen. Työn stressi ei enää siirry vapaa-ajalle.
Toimiva lukujärjestys on kaiken perusta. Työnantajan luottaminen, että asiat tulee hoidetuksi on toinen tärkeä seikka. Itsensä suojeleminen ja uskallus sanoa ei ylimääräiselle auttaa jaksamaan. Työtilat kunnossa, eli puhdas sisäilma sekä opetuspaikka, joka ei ole riippuvainen esim koulujen aikataulusta.
Ulkoilu, sosiaalinen kanssakäyminen, perheen kanssa tekeminen, työn ulkopuolella tapahtuvan elämän virkeänä pitäminen.
Muiden työtehtävien rajaaminen ja vähentäminen. Vakituinen työsuhte, jotta työtä ei tarvitse "haalia varmuuden vuoksi". Reissupäivät pois.
Se, että ei iltaisin tai viikonloppuisin juurikaan hoitaisi työasioita tai muita töihin liittyviä velvoitteita. Usein sähköpostissa tulee käytyä myöhään illallakin ja pohdittua kaikenlaista opetukseen liittyvää, mikä saattaa vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi yön laatuun. Yrittää muistaa antaa aikaa myös itselleen ja tehdä jotain ihan muuta kuin musiikkiin liittyvää työviikon aikana.
Jos opetustyö voisi alkaa aikaisemmin aamupäivällä. Tällöin työpäivät eivät venyisi iltaan. Iltatyö estää monet iltamenot ja harrastukset.
Kuulonhuolto ja keuhonhuolto
<p>Työn ja vapaan tasapainosta huolehtiminen</p> <p>Työn kehittämisestä ja koulutuksesta huolehtiminen</p> <p>Uuudet haasteet</p> <p>Kannustus</p>
Päätoimisen tuntiopettajan työaikaan ei kuulu siirtymiset toimipisteestä toiseen musiikkiopistossa. Olisi hyvä jos siirtymiset ja ajomatkat huomioitaisi työajassa, koska nyt siihen kuluu paljon aikaa, joka ei kuitenkaan ole varsinaista työtä. Ammattiorkestereissa maksetaan vuotuinen veroton soitinkorvaus, soitonopettajille ei makseta, vaikka omista soittimista on huolehdittava. Näkymätön työ

pitäisi saada näkyväksi, eli kaikki suunnittelutyö, yhteydenpito oppilaisiin ja työ sähköpostien kirjoittelu pitäisi voida laskea työaikaan.
Miettiä lisää koulujen ja opiston välistä yhteistyötä. Tunteja enemmän päiväsaikaan. Kaikki jaksavat paremmin.
Oman ajan tarkka rajaaminen ja siitä kiinnipitäminen. Ei tavoitettavissa 24/7
Oppia sanomaan ei ja taito rajata työaika vapaa ajasta.
Syyslukukauden lyhentäminen eli elokuu vapaaksi vaikkapa kesäkuun alun kustannuksella. Myös pitkä joululoma on hyödyllinen, koska pimeimpään aikaan ihminen tarvitsee eniten lepoa. Säännöllinen liikunta tavalla tai toisella pitäisi tehdä mahdollisimman houkuttelevaksi.
-
Työn vaihtelevuus: sisällöissä, sosiaalisissa tilanteissa (yksityisoppilaat/eri ryhmät/kollegiot), työ- asennoissa, työtiloissa). Työturvallisuus mm. kuulonhuollon ja työergonomian suhteen. Sekä kollegoiden ja oppilaiden kanssa toimiessa pitäisi olla luovia vapaamuotoisia hetkiä, jolloin ei olisi niin tiukkaan aikataulutettu. Oma työnantaja tarjoaa mahdollisuuden ohjattuun pilatekseen, venyttelyyn, kehonhuoltoon, mikä on merkittävä hyvinvointitekijä.
Mitä aikaisemmin opetuspäivän pääsisi aloittamaan ja lopettamaan sen parempi. Työ on muuten kivaa mutta iltapainotteisuus hieman huonompi puoli.
Mikäli lappusten ja lippusten täyttö pysyy minimissä ja saa keskittyä päätehtävään, niin hyvinvointi paranee.
Olisi hienoa, jos olisi enemmän tarjolla esim. jumppa- tai kuntosaliryhmiä aamupäivisin.  Koulujen kanssa tehtävä yhteistyö vauhtiin: soittotunteja voisi käydä pitämässä koululla esim. jo aamulla/aamupäivällä.
Aikataulutus ja ennakoiva suunnittelu
Omasta hyvinvoinnista ja terveydestä, ja itselle tärkeistä asioista huolen pitäminen, ettei kaikki energia mene vain työhön ja muihin ihmisiin ja heidän mahdollisiin ongelmiinsa.
Aamupäivät ovat soitonopettajan vapaa-aikaa. Tai ainakin sitä aikaa, jonka voi halutessaan käyttää työn suunnitteluun, mutta myös aivan muuhun kuin työasioihin. Sähköpostiaikana aamupäivät tuntuvat viranhaltijalla menevän liiaksi työ sähköposteihin vastaamiseen ja niiden lähettämiseen. Olen silloin henkisesti töissä koko päivän aamusta iltaan. Palautuminen jää tällöin vähäiseksi. Nyt on myös työviikkoja, jollin on useampana aamupäivänä kokouksia, ja päivistä tulee todella pitkiä. Ilta-työ on muutenkin kuormittavaa eikä sitä huomioida esim. palkkauksessa lainkaan. Myös monet vapaa-ajan harastukset (kuorot, kielikurssit...) ovat pois laskuista, koska ne ovat arki-iltaisina. Työn vastapainoksi on löydettävä itsenäistä tekemistä, mikä vaatii paljon energiaa ja oma-aloitteisuutta. Myös musiikkiopistojen opetustilat eivät läheskään aina sovellu tähän työhön. Itsekin opetan koululla, ja luokkatila ei ole fyysisenä eikä henkisenä työympäristönä sopiva. Illalla on kylmä, koska lämmitysjärjestelmät on suunniteltu isommille ryhmille. En myöskään pääse luokkaani silloin, kun haluaisin sen ollessa koulun opettajan käytössä. Tunne siitä, että on aina toisten nurkissa, ei ole vuodesta toiseen mukava. Hyviäkin puolia toki on paljon, mutta tässä nyt näitä kuormitustekijöitä.
Kouluttautumisesta oman instrumentin käyttöön/ pedagogiikkapäivät. Yhteiset tapaamiset kollegoiden kesken myös vapaa-ajalla mahdollisuuksien puitteissa.  Yhteiset projektit työyhteisön kanssa.
Arvotetaan enemmän opettajan vapaa-ajallaan tekemää ylimääräistä työtä (=maksetaan niistä). Tämä korostuu alueellisissa oppilaitoksissa, joissa yhteydenpito esim. kollegoihin on hankalampaa kuin ns. isoissa taloissa.
Työyhteisössä työn ja vastuualueiden jakaminen sen mukaan, minä kenelläkin tuntuu luontevalta ja hyvältä. Esim. säästykset niille opettajille, jotka pitävät säästyksestä jne.

Minun jaksamisessani yksi tärkeä asia on, että työtunteja on viikossa alle 16. Jos ei mieheni olisi säännöllisessä ansiotyössä, suuri huolenaiheeni olisi vähäisistä työtunneista kertyvä pieni palkka.
Enemmän vaikutusvaltaa asioissa, jotka koskevat omia työtehtäviä. Opettajan vahvuuksien huomiointi työtehtäviä jaettaessa. Kohtuulliset muut työtehtävät yhdelle henkilölle. Esimies, joka on kiinnostunut alaisistaan ja heidän hyvinvoinnistaan. Selkeä ja ymmärtäväinen työnohjaus. Työn suunnittelu yhdessä johdon kanssa. Sellainen ilmapiiri töissä että työntekijä tuntisi voivan kertoa johdolle mieltään askarruttavista asioista ja kyseenalaistaa asioita ilman että leimataan ”hankalaksi työntekijäksi” tai että jossain muussa yhteydessä sanoja käytetään työntekijää vastaan. Ihanat kollegat ja oppilaat auttavat jaksamaan.
Omat harrastukset itsellä viikonloppuna, ystävien tapaaminen viikonloppuna. Arjen rutiinit: lemmikkien hoito. Itse teen töitä 3 päivää viikosta, päivät pitkiä, mutta sitten aikaa opiskella 1-2-päivää viikosta.
Jokin mieluisa liikunta, itselläni juoksu
Liikunta, oma harrastus, sosiaaliset suhteet
Jo pari, kolme tuntia pienempi opetusvelvollisuus lisäisi mielestäni ikääntyvän työntekijän palautumista ja työnteon tehokkuutta. Säestäminen on erittäin rankka työtehtävä. Sen vähentäminen iän karttuessa lisäisi jaksamista.
En osaa sanoa.
Ei liikaa matkustamista eri työpaikoille, sisäilmaltaan puhtaat työtilat, työn tauottaminen, vapaat viikonloput, ei liikaa projekteja jossa ns. Pakko olla mukana, kunnon työtilat, työhyvinvointipäivät tms. Olisi ihan kiva juttu, ylipäänsä että arvostettaisiin työntekijän panostusta
Asenne vaikuttaa paljon: jos valittaa jatkuvasti sekä ääneen että mielensisäisesti, elämä alkaa tuntua raskaalta. Jos taas pyrkii positiivisuuteen, se myös vaikuttaa jaksamiseen positiivisesti. Työn kunnollinen suunnittelu vähentää huomattavasti stressiä ja työn kuormittavuutta. Myös reilu työyhteisö on tärkeä osa hyvinvointia.
Soitonopettajan työ on aina iltavuorossa. Tämä voi olla iso ongelma lapsiperheessä. Myös konsertit, teatterit tai muu esitys on yleensä illalla, eli arkipäivänä  käytännössä mahdoton päästä niihin. Olisi hyvä ratkaisu integroida osa soittotunneista aamupäivällä.
Kikyn peruminen.
Selkeitä rajoja. Positiivista palautetta. Omien ideoitten toteuttamista. Johdon huoli työntekijästä. Tukea.
Opetustyötä on turha kuormittaa turhalla paperityöllä, jota nyt ainakin omassa työpaikassani on uuvuttavan paljon. Ei ole mielekästä pitkien opetuspäivien jälkeen täyttää turhia papereita. Myös riittävä arvostus johtoportaan taholta on välttämätöntä.
Oppilaitoksissa pitäisi saada tulkita TESSiä vapaammin, opettajien tulisi saada suunnitella viikottainen opetusaikansa vapaammin, ts. ei pakkoa opettaa viitenä päivänä viikossa. Myös vapaus siirrellä oppitunteja, myös kokonaisia opetuspäiviä tulisi sallia. Omassa oppilaitoksessani tämä ei ole enää mahdollista ja se selkeästi heikentää työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista.  Kyse ei ole työn määrästä, vaan siitä, milloin se tehdään. Nykyinen jatkuva iltatyö kaventaa merkittävästi opettajan mahdollisuuksia esim. harrastaa, viettää arkisin aikaa perheen kanssa, vaikuttaa yhteiskuntaan ym.  Toivottavasti otat opinnäytetyössäsi tämän ajoitus-aspektin huomioon. Se on huomattava työhyvinvointiin vaikuttava tekijä, toinen yhtä merkittävä on oppilaitoksen hallinto ja sen toimivuus.
Työnantajan rohkaisu muusikkouden ylläpitämiseen opettamisen ohella, niin että se

A olisi teknisesti mahdollisimman helppo toteuttaa ( tuntien korvaamisen yms sijaisuuden)
B ei aiheuta huonoa omaatuntoa opettajalle
Hyvät ja toimivat (tilavat ja akustisesti soveltuvat) opetustilat ergonomisine tuoleineen ym.
Liikunta, riittävä lepo, omat projektit
Että tehty työ tunnustetaan työksi eikä toimen hoitoon automaattisesti kuuluvaksi. Että muuhun työhön laitetaan kaikki opetuksen ulkopuolinen toiminta todellisen ajan mukaan eikä johdon määrittämän " eihän tuo vie kuin vartin". Johdon määräämät kuusi erilaista koulutusta heti lukuvuoden ensimmäisen kuukauden aikana on liikaa. Hyvä ja arvostava johtaminen antaa voimia, direktiivinen ylhäältä määrätty paikan ja alamaisen aseman osoittaminen syö voimavaroja.
Vapauksia järjestellä ja ideoida opetusta mielensä mukaan.
Huomautus vastauksiini: työskentelen soitonopettajana sivutoimisesti, joten tässä työn ja vapaa-ajan palapelissä isoimpana palikkana on päätoimen työ orkesterimuusikkona.
Soitonopettajan hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta näen hyvin tärkeänä viihtyvyyden työpaikalla ja työyhteisön osana.
Koittaa kaikista kiireisimpään aikaan välttää muiden töiden kasaantumista vielä päätöiden lisäksi. Usein vain järjestelykysymys :) Vaatii talon sisällä hyvää suunnittelua.
Työajan tehostaminen. Vähemmän byrokratiaa.
Täsmäsuunnattuja kuntoutusviikonloppuja
Yhteisiä virkistystapahtumia kollegojen kanssa
Itse täytyy huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, mitä enemmän ikää, sitä tärkeämpää on lepo ja virkistys
Terveelliset elintavat, liikunta ja kunnolla lepoa. Stressin hoito on tärkeää myös.
Kuntoilu.
Muu työ ja suunnittelu ja yhteydenpito työnantajan ja perheiden kanssa pitäisi saada jotenkin rajattua selvästi erilleen vapaa-ajasta. Esim. aamupäivällä kun olen vapaalla, kansliasta saatetaan soittoa.
oman ammatillisen osaamisen päivittäminen, koulutus
Olennaiseen keskittyminen, eli työrauhan antaminen pääasialliseen opetustyöhön.
Turhan tai ehkä liiallisen byrokratian välttäminen.
Muun työn (erit. kokousten, isojen yhteisten konserttien ja projektien, suunnittelutöiden yms. jakaminen tasaisesti paitsi lukuvuodelle, myös eri lukuvuosille, eli ei päällekkäisiä isoja työryhmyöskentelyjä yhdelle vuodelle).
Luottamus ammattitaitoon, jokainen ope on oman instrumenttinsa asiantuntija.
Mahdollisuuksien tarjoaminen (esim. jokin juhlava esiintymistilaisuus soitinryhmille).
Nämä toimivat meidän opistossa.
Liasta tunnollisuudesta luopuminen esimerkiksi opetustuntien suunnittelussa ja opetusmateriaalin tekemisessä (kuten sovittamisessa) yms.

Koska työ on iltatyötä, aamupäivät tulisi muistaa viettää omana vapaa-aikana, eikä käyttää niitä pelkästään työhön liittyviin valmisteluihin ja työhön valmistautumiseen.
Monella soitonopettajalla musiikki on elämäntapa: se täyttää työn lisäksi myös vapaa-ajan. On terveellistä hankkia musiikkiin liittymättömiä harrastuksia ja siten irtautua arjesta.
Minun vastauksiini vaikuttivat myös suhteellisen aktiivinen keikkailu opetushommien lisäksi. Keikkoja on vuodessa noin 80 kpl.
hieronta, jonkunsorttiset pääsykokeet tai joku valinta sentään oppilaille
Minun tapauksessani pitäisi vähentää oppilasmäärää. Työtovereiden tuki ja asioiden ja kokemusten jakaminen kollegoiden kesken olisi ensisijaisen tärkeää.
Hyvä fyysinen kunto. Työhön saisi kevyesti uppoamaan koko elämänsä, mutta pitää olla muutakin elämää. Toki jokainen on oma yksilö. Tuntuu, että toisilla soitonopettajilla työ on koko elämä ja se on ihan ok, jos ei tule uupumusta. Viime viikolla kerroin oppilaalleni, että lapsuuteni lempileikki oli opettaminen. Saan siis viettää luksuselämää, kun saan leikkiä vieläkin lempileikkiäni..
Työn kuva ja puitteet muuttuneet paljon vuosien varrella. Nykyisin liikuttava entistä enemmän ja monet työsuhteet usein vuosi kerrallaan. Reissaaminen ja epävarmuus tulevaisuudesta ovat tätä päivää.
Oma vakio luokka helpottaa roudauksia
Enemmän yhteistä virkistäytymistä työkavereiden kanssa, työajalla tietenkin!
Työnantajan järjestämät liikunnalliset yhteiset ajanvietet riittävän usein.
Olen ollut paljon matkatöissä, juuri nyt hoidan sijaisuutta, joten ajamista vähemmän. Jos työ ei sisällä matkustamista ja sijoittuisi vähemmän iltoihin, se voisi olla kevyempää tehdä. Tosin, työhöni kuuluu myös paljon suunnittelu- ja hallintotyötä, mikä kuormittaa paljon. Opetan itse asiassa, vaskipuhaltimia, lyömäsoittimia, pianoa, mupea ja ryhmäaineita.
Tyky-toiminta on aivan nollassa. Lisää panostusta siihen, myöskin hyvinvointisetelit käyttöön kuten on esim teollisuuden työntekijöillä.
Tauottamalla päivää itselleen sopivalla tavalla. Fyysisen hyvinvoinnin tärkeys.
Tekemällä sopivasti myös täysin erilaisia asioita, tarpeeksi vastapainoa.
Riittävästi liikuntaa ja muitakin harrastuksia.
Hyvä johtajuus. Rehtoreiden koulutukseen kannattaisi panostaa.
Työnohjaus olisi hyvä juttu ainakin ajoittain.
Jos oppilaat pääsisivät jo koulupäivän aikana soittotunnille, opettajan iltaan jäisi enemmän vapaa-aikaa ja työn voisi tehdä enimmäkseen päivällä.
Turhan byrokratian vähentäminen esim lomakkeiden täytön muodossa (matkalaskut ym). Joissakin musiikkiopistoissa palkanlaskenta tekee ne automaattisesti, kun kerran antaa tiedot toimistoon.
Toimin sivutoimisena ja opetan joka päivä eri paikassa. Tästä johtuen nuottien yms tarpeellisen materiaalin roudaukseen ja työpäivien suunnitteluun menee aikaa. Päivien tuntimäärät saattavat myös vaihdella ja joustaminen tuntiajoissa on vaikeaa. Unelmana virka kiinteällä tuntimäärällä ja oma opetusluokka!
Soittaminen on niin fyysistä työtä, että jokaisella pitäisi ehdottomasti olla oma kuntosalitreeni + joku aerobinen liikuntaharrastus "pakollisena".
Tehdä muutakin kuin työhön liittyvää.

Positiivista ajattelua ja asennetta elämään.
Aikataulutus on tärkeää. Samoin on syytä tehdä selkeä raja työajan ja vapaa-ajan välillä. Työ syö helposti (ajatuksen tasolla ainakin) vapaa-ajasta ellei niitä opi pitämään erillään. Työn suunnittelulle kannattaa varata aivan oma aikansa ja toisaalta myös pitää siitä selkeästi kiinni.
Motivoituneet innokkaat oppilaat auttavat jaksamaan pidempiäkin työrupeamia. Orkesterisoiton ja kamarimusiikin harrastaminen ylläpitää omaa kiinnostusta soittimeen ja harjoitteluun. Ulkona luonnossa liikkuminen, kirjojen lukeminen ja muut harrasteet, joissa korvat ja mieli saavat levätä.
Tässä kyselyssä ei eritelty sitä, onko kyseessä päätoiminen vai sivutoiminen opettaja. Itse näkisin, että näillä ryhmillä on melko erilaiset tilanteet (mm. työtuntien määrä ja palkkaus). Vähäiset tuntimäärät, työ monessa eri toimipisteessä, muut työt, kokoukset ja erilaiset käytännöt eri työyhteisöissä lisäävät työn kuormittavuutta. Kaikenlaiset työn sirpalemaisuuksia pehmentävät ja kokoavat toimenpiteet lisäävät monien hyvinvointia. Mitä ne voisivat olla? Työnohjausta freelancereille ja silpputyöntekijöille?
Hyvinvointia lisäisi mielestäni myös huomattavasti se, jos työtä voisi tehdä aamuisin tai päiväsaikaan, ei iltaisin.
Pidä lukiolaisten tunteja hyppytyneilla aamupäivisin!
Pienillä paikkakunnilla opettaja joutuu usein vaihtamaan opetuspistettä kesken päivänkin. Nämä vaihdot voivat viedä paljon aikaa opetustunneilta, ja olisi mielestäni laskettava muuhun työhön kuuluviksi. Itselläni menee työpisteiden vaihtoon 2 tuntia viikossa samassa oppilaitoksessa. Kun liisäksi kodin ja työpaikan välinen matka on pitkä, tunnint menevät 4,5 tuntia matkaa/ 13,5 tuntia opetusta. Se on suhteessa paljon, ja vie hieman aikaa mahdollisilta opetustunneilta. Kotiin illalla yhdeksän ja kymmenen välillä, siinä ei paljoa perhettä viikolla näe. Muuten työssäni on paljon hyviä puolia, enkä tällä hetkellä valmistelee alan vaihtoa.
pienempi tuntimäärä
Mielen täytyy pysyä hyvänä ja kunnostaan huolehtia. Jos ehtii.
Toisinaan haaveilen Ruotsin mallista, jossa soitonopetus on integroitu peruskouluun ja näin opettajan illat vapautuvat ja voi harrastaa esim.joogaa. Nyt olen aina iltavuorossa.
Projektiluonteisten töiden tasaisempi jakautuminen. Tämä tarkoittaa vastuiden jakamista kollegojen kesken ja esim. aikataulutiedotuksen siirtoa mahdollisuuksien mukaan toimistolle (tuottaja?). Vuosittaisten projektien jaossa voitaisiin sopia periaatteesta 1/ lukukausi. Ylitys omalla vastuulla.
Tekemällä yhteistyötä toisten opettajien kanssa.
Jos työajat olisivat enemmän aamupainotteisia, se olisi hyvä asia, mutta käytännössä hankala toteuttaa.
Liikunta, ulkoilu, lukeminen, ystävät, kulttuurikokemukset (teatteri, näyttelyt, konsertit).
Vähemmän turhaa "huuhaata" muuna työnä esim. improvisaatiota tai muuta luovaa ajanhaaskausta, Niitä löytyy valitettavan paljon kikutunteina meidän opistossamme
Hyvän työilmapiirin ruokkiminen työyhteisössä, esimiehen positiivinen palaute ja kannustus, opettajan ja oppilaiden vanhempien välinen hyvä kommunikaatio ja yhteistyö, mahdollisuus täydelle levolle loma-aikoina, hyvä fyysinen kunto, terveellinen ja monipuolinen ravinto, riittävä määrä unta (pienien lasten kanssa mahdotonta).
Hyvä työyhteisö, ulkoilu, oma soittaminen, fyysisen ja psyykkisen rasituksen tasapaino.
Koulutusta ajanhallintaan :)
Soitonopettajan työaika on liian iltapainotteinen. Perhe kärsii paljon. Kouluikäisiä lapsia ei näe kuin vilaukselta aamulla ja illalla. Viikonloppuina ainoastaan ehtii vaihtaa kuulumiset.
Soitonopettajan työajat pitäisi saada aikaisemmaksi esim. linkittämällä soittotunnit koulupäivään.

Vuorokauden tunnit eivät aina riitä, jos oma elämäntilanne sattuu olemaan haastava. Opetustyön vähentäminen voisi auttaa jaksamaan, mutta se taas heikentää taloudellista tilannetta, ja nykytilanteessa käytännön järjestelyt (sijaiset ym.) työnantajan näkökulmasta eivät välttämättä ole mahdollisia...
Opetuspäivän siirtäminen alkamaan ja päättymään aikaisemmin.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- töiden kompensointi ns. kiireviikoilla (esim. lukukauden lopun konsertti- ja tutkintoviikot): lyhyemmät soittotunnit tai ryhmätunteja / jos koko viikko ja viikonloppukin paahdetaan projektia, seuraavalla viikolla opetuksesta vapaa viikko ja vain kokouksia/koulutusta tms -&gt; soittotunti-ajattelusta opetuskerta-ajatteluun (eli esiintyminen voi olla jonkun viikon opetuskerta jne)</li> <li>- proaktiivinen suunnittelu: työläiden tehtävien jakaminen tasaisesti lukuvuodelle ja oikea-aikainen tiedottaminen, jotta kiireaikoihin pystyy valmistautumaan sekä tehtävät pystytään ajoissa jakamaan tasapuolisesti (eivätkä vain vastuullisimmat uhraa itseään viime hetken paniikissa)</li> <li>- jos työnkuvaan tulee jotain uutta, jotain vanhaa samalla karsitaan</li> <li>- opistojen välinen yhteydenpito ja kiireaikojen koordinointi, jotta useassa paikassa opettavat tuntiopettajat eivät repeä monen opiston yhtäaikaisiin velvollisuuksiin</li> <li>- selkeät ja kirjatut pelisäännöt siitä, mitä kenenkin työhön kuuluu</li> <li>- ryhmäopetuksen ja kiertävien opettajien erilaisen työkuorman huomioiminen: muskari/mupe/orkesteri voisi olla pienemmällä viikkotuntimäärällä ja rahallisen kilometrikorvauksen sijaan runsaat kilometrit voitaisiin huomioda huojennuksena viikkotuntimäärässä</li> <li>- pariopettajuuden mahdollistaminen ryhmäopetuksessa</li> </ul>
<p>Olen ollut nyt eläkkeellä melkein vuoden. Mutta oltuani Amkissa, niin töitä oli liikaa.</p> <p>1600 tuntia vuodessa. 38 tuntea viikossa.</p> <p>Konservatorioaikana olin yliopettajana ja silloin oli 20 tuntia viikossa. Se oli hyvä määrä.</p>
Aamupäiviin tulee liian usein kokouksia ja palavereita. Kanslian väki ei ymmärrä, että se on meillä vastaavaa vapaa-aikaa kuin heillä illat.
Hyvät työtilat (ts. oma luokka suunnittelua ja harjoittelua varten); mahdollisuus aloittaa opetus ajoissa iltapäivällä, jolloin päivät eivät veny myöhään iltaan
Pitäisi saada harrastusmahdollisuuksia myös aamupäiville. Kaikki ohjattu harrastustoiminta keskitetty iltoihin.
Yhteistä tekemistä musisointia, liikuntaa ym
Urheile ja pidä huolta kunnostasi:
Oman musiikkisuhteen vaaliminen. Olla myös itse saavana osapuolena, opetettavana. oman fyysisen kunnon ylläpito ja riittävä ulkoilu. Välttää konfliktitilanteita rehtorin kanssa.
liikkuminen luonnossa
Muun työn osuus täytyisi järjestyä.
Työn puolesta voisi olla fysioterapiaa / muuta kehon toimintaa edistäviä asioita.
Omaakohtainen yhteys musiikkiin opetustyön ulkopuolella, josta saa lisää iloa. Oma soittaminen ja esiintyminen tuo valtavasti piristystä opetustyössä jaksamiseen.
Sopiva tasapaino itseä kehittävien projektien ja opetustyön välillä niin ollaan kestäväällä pohjalla
Ihan paras keino on pitää työyhteisö hyvinvoivana ja keskustelevana.



<p>Parempi palkkaus,jotta voi elää niinkuin muut ihmiset yhteiskunnassa. Opetustyö on yleensä iltapainoitteista ja päästäkseen normaaliin palkkaan on opetettava monessa oppilaitoksessa myös päivällä esim.ammatilliset oppilaitokset.Musiikkiopistothan toimivat iltaisin.</p> <p>Itse opetan kaikilla oppiasteilla-musiikkiopistosta amkeihin.</p> <p>Vapaa aikaa ei ole:-) Keinoja voisivat olla palkkatason nosto samaan kuin esim. Ala-asteen opettajilla tai ns.aineenopettajilla.-)Olemme palkkakuopassa!!!Sama tunti määrä ei anna samaa palkkaa .</p> <p>Meidän työtä ei arvosteta vaikka pidämme yllä mielenterveyttä asiakkaillemme:-)</p>
<p>Johdon asettuminen opettajan "puolelle, ei niin, että tehdään kaikki, jotta oppilas tyytyväinen. Opettajalla täytyisi olla vapaus luoda rajansa, esim aikataulujen suhteen, jotta jaksaa. Meillä on niin erikoiset ja vaohtuvatkin työajat. Lastenhoito ym vaikea järjestää. Hyvinvointia lisää johdon ja opettajien välinen luottamus, meillä valitettavasti asia muuttunut huonoon suuntaan.</p>
<p>Työpaikan tarjoamat liikuntamahdollisuudet.</p>
<p>Työn merkityksellisyyden hahmottaminen, vapaus päättää omista työajoista.</p>
<p>Kuntoilu ym setelit</p>
<p>opetusajoja päivään - mielekästä koulutus- ja virkistystoimintaa opettajille työhön liittyen - muun kuin tuntityön huomioiminen aikatauluissa</p>
<p>Työpaikkaliikunta</p> <p>Kollegoiden kanssa keskusteleminen</p>
<p>Hyvä työnjohto, kannustava ja arvostava suhtautuminen johdon puolelta.</p>
<p>Koita ryhmäytyä muiden iltatyöläisten kesken. Iltatyötä tekeviä on paljon ja sosiaaliset suhteet saatavat jäädä tästä johtuen vähäisiksi. Kannattaa selvittää, voisiko itseä kiinnostava harrasteryhmä kokoontua esimerkiksi aamulla/aamupäivällä. Jos ei ole valmiita ryhmiä, kokoa sellainen halutessasi itse.</p>
<p>Järkevästi aikataulutetut työpäivät. Itselläni ihanteellinen opetuspäivän pituus on n. 4 x 60 min. Tietenkin jos voi pitää taukoja (esim. jakaa aamu- ja iltapäivään/ iltaan) pysyy vireänä pitempäänkin.</p>
<p>Yhteisiä liikuntapäiviä tyky merkeiss</p>
<p>???????</p>
<p>Soittaa kamarimusiikkisarja ystävien kanssa</p>
<p>Minulla on yksityinen taiteen perusopetusta antava harmonikkakoulu (oma firma 36v.) lisäksi opetan musiikki- ja kansalaisopistossa.</p> <p>Toimin myös keikka- ja teatterimuusikkona. Työtä on paljon, mutta lomiat pitää osata jaksottaa koululaisten lomiin tai keikkarintamalla hiljaisempiin jaksoihin. Vanhana ”kettuna” osaan huijata kalenteria jopa niin, että vapaa-aikaa jää. Nuoremmille tuo voi olla vaikeata.</p>
<p>Liikuntasetelit</p>
<p>Lomalla eristäytyminen ja soittamalla purkautuminen.</p>
<p>Työn puolitus ja palkan kaksinkertaistaminen. Näin on kohdallani kun jäin eläkkeelle.</p>
<p>Valitse hyvä pomo.</p> <p>Pidä huolta kunnostasi</p>

Antaa lisää töitä.Vähentää valehtelua/varastelua.isottelua,vallan himoa.,turhien töiden teettämisen ja nyt kun uusi OPSi tulossa se vaikuttaa paljon opettajan ja oppilaan hyvinvointiin monella eri tavalla.Tämä on todella huono hetki tehdä tämä tutkimus koska koko tapa-maailma uuden OPSin takia muuttuu.
Hyvä työilmapiiiri, hyvät kollegat, urheilu, hyvä ravinto, etäisyyden ottaminen työhön.
ei lauantai- eikä sunnuntaityötä
Asialliset tilat, hyvät soittimet, oma, viihtyisä luokkahuone jossa on hyvä äänieristys, parempi palkka, tunne siitä että on arvostettu työyhteisön jäsen, kollegion toimiva yhteistyö
Yhteiset - hankkeet - koulutuspäivät - suunnittelukokoukset Yhteisöllisyys!
Mahdollisuuksia ja keinoja työkyvyn ylläpitämiseksi siten, että esim työergonomiaan ja kehon huoltoon (esim työn ohessa toteutettavien venytysten ja "jumppahetkien" lisäämiseen työpäivän aikana) kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Ja ymmärrettäisiin sen terveydelliset vaikutukset pitkällä aikavälillä.
Toimistotyöt toimistoon
Hyvät ergonomiset tuolit ja mukavat, viihtyisät työtilat. Myös pilates tms työn puolesta olisi ihanaa ja rentouttavaa!
Yhteisöllisyys työpaikalla, erityisesti tuntiopettajille. Itse olen soitonopettajana vain yhden päivän viikossa mutta kokemus on positiivinen koska työyhteisö on tiivis ja mukaansatempaava ja koen kuuluvani yhteisöön vaikka olen vain tuntiopettaja. Muissa opistoissa kuin tämänhetkisessä opistosani vastaukseni voisivat olla täysin päinvastaisia.
Ainoa miinus-puoli soitonopettajan ammatissa on iltapainotteinen työ. Vaikka viihdyn työssäni erinomaisesti, en ole juuri koskaan päässyt omien lasteni harrastuksiin tai esityksiin mukaan. Yritän parhaani mukaan saada oppilaiden tunnit sijoitettua mahdollisimman aikaiseksi, mutta aina illat venyvät. Lisäksi työmatkani on pitkä, 55 km suuntaansa. Opettajien pitkät lomat olen pyhittänyt täysin perheelleni ja itselleni! Sillä jaksaa! :)
Kiky-lakko. Ilmasen työn tekeminen tähän kaiken päälle ei lisää hyvinvointia ja innostusta työntekoon. Eikä se varmaan suomeakaan mihinkään nosta. :)
Työn kuvan uudistaminen. Oman osaamisen lisääminen (improvisoi, sävellä, esiinny).
-foorumi jakaa työasioita oppilaista, tilanteista -liikunnan tuominen työpaikalle -oman soittokunnan ylläpitäminen
-toisiaan tukevat kollegat -hyvä ja terveellä pohjalla toimiva työnjohto -työn tekemisen ajankohdan varhentaminen; välillä eletään aivan ympäröyviä päiviä; iltapainotteinen työ kuormittaa, keho ei enää tahdo palautua -työterveydenhuolto
Huolehtia omasta hengellisestä kasvusta, rukoushetket yhdessä ja erikseen

Mahdollisuus liikuntaan ja säännöllinen ateriointi. Ruokailut ovat soitonopettajan työssä välillä hankala järjestää säännöllisesti ja terveellisesti pitkien yhtäjaksoisten työrupeamien takia. Se kuitenkin vaikuttaa paljon jaksamiseen ja virkeyteen työssä.
Virkojen lisääminen musiikkiopistoihin. Muun työn tuntien tunnistaminen: niitä sisällytetään nyt opetuksen suunnitteluun. Välillä muuta työtä on niin paljon, että en ehdi suunnitella opetusta. Koska opistomme ei maksa muusta työstä palkkaa, en koe identifioituvani opistoni opettajaksi. Käyn siellä vain opettamassa, jotta saan maksettua laskut. Parasta työssä on aito vuorovaikutus oppilaiden kanssa. Opettajat eivät ole juuri vuorovaikutuksessa keskenään, koska sekin on tehtävä vapaa-ajalla: palkkaa maksetaan vain ajasta, jonka vietät opetusluokassa. Hyvä aihe opinnäytetyölle! Toivottavasti jaat tulokset SML:n postituslistalla!
Työaikojen järjestyttäminen: työpäivä saattaa koostua useista parin tunnin pätkistä, työaika saat- taa olla mitä vaan väliltä 9-21, viranhaltijoiden ja tuntiopettajien tasavertaistaminen m
Jos työt alkaisivat aikaisemmin, niin ehtisi joskus harrastuksiin iltaisin, jolloin tarjontaa on eniten.
Oma taiteellinen työ pitäisi saada osaksi työaika. Työ- ja vapaa-aika sekoittuvat nykyisellään lähes täysin, kun työhön liittyviä asioita on säännöllisesti tehtävä, mutta työnantajan mielestä ne eivät ole palkkaan oikeuttavaa työtä.
TYövälineet laadukkaita ja virityksestä huolehditaan  Kollegojen kanssa yhteisjuttuja , myös virkistysretkiä  Toimiva yhteistyöilmapiiri esimiesten kanssa / joustavuus
Hyvä suunnittelu ja mahdollisuus toteuttaa oma työnsä itsenäisesti. Toimivat työtilat ja sopiva väli- neistö. Oppilaitoksissa hyvä henkilöstöjohtaminen ja yhteen hiileen puhaltaminen.
Enemmän palkkaa ja vähemmän tunteja. :)  Jostain syystä työ kuormittaa vanhempana enemmän kuin nuorempana. Ehkä yli viisikymppisenä täytyisi satsata palautumiseen enemmän.
Panostaa kehon huoltamiseen liittyviin asioihin.

### Liite 3. Alkuperäiset Occupational Balance Questionnaire -kysymykset

1. Balance between doing things for yourself/doing things for others
2. Perceiving ones occupations as meaningful
3. Time for doing things wanted
4. Balance between work, home, family, leisure, rest and sleep
5. Balance between doing things alone / with others
6. having sufficient to do during a regular week
7. Having sufficient time for doing obligatory occupations
8. Balance between physical, social, mental and restful occupations
9. Satisfaction with how time is spent in everyday life
10. Satisfaction with number of activities during a regular week
11. Balance between obligatory / voluntary occupations
12. balance between energy-giving / energy-taking activities
13. Satisfaction with time spent in rest, recovery and sleep.

